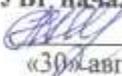


**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРЫМСКАЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ГИМНАЗИЯ–ШКОЛА-САД КОНСОЛЬ»**

ПРИНЯТО Педагогическим Советом ЧОУ Протокол № 5 от «31» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместителем директора по УВР начальной школы  Н.А. Герера «30» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директором ЧОУ _____ Л.Ф. Георгиади Приказ № 180 от «31» августа 2023 г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Внеурочной деятельности по дзюдо
для 1-4 классов**

Образовательный стандарт: ФГОС НОО
Срок реализации: 4 года
Учитель: Хатипов А.Р.

г. Симферополь, 2023 г.

Дзюдо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Отличительной чертой борьбы дзюдо является формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы. В дальнейшем она будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоравливающее воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

Борьба дзюдо имеет свою специфику и ее роль на здоровье-сбережение детей не имеет аналогов. Занятия проводятся на мягком покрытии – татами, босиком. На стопе человека находятся нервные окончания всех внутренних органов человека. Выполняя задания тренера, дети, передвигаясь, постоянно осуществляют массаж стопы, тем самым, благотворно воздействуют на весь организм в целом.

Дзюдо – это борьба на захватах куртки (кимоно). Борясь на захватах, ребёнок постоянно работает всеми пальцами отдельно и всей кистью руки в целом с различным давлением и скоростью. Развивается мелкая моторика руки и происходит произвольный массаж кистей, который через нервную систему организма воздействует на речевой отдел головного мозга. Борьба дзюдо построена на системе страховки и само страховки, где используются акробатические элементы. Выполняя акробатические упражнения, ребёнок постоянно укрепляет позвоночник, формируя правильную осанку. Важнейшими задачами на занятиях дзюдо в младшем школьном возрасте является воспитание всех пяти физических качеств человека (ловкости, быстроты, выносливости, силы и гибкости), развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирования способности к самоконтролю за качеством выполненных движений, т.е. развитие двигательных способностей.

Цели программы - систематизировать учебный процесс по этапам обучения в условиях общеобразовательной школы, создать условия для индивидуализации учебного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру спорта.

Задачи:

1. Способствовать гармоничному, духовному, физическому и психологическому развитию человека, основанному на индивидуальном, целостном и системном подходе к каждому занимающемуся;
2. Готовить в процессе занятий детей и подростков к занятиям различными видами спорта;
3. Пропагандировать исторические традиции дзюдо;
4. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
5. Обучение двигательным навыкам и умениям;
6. Приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. дзюдо;
7. Способствовать развитию двигательных умений и навыков;
8. Научить выполнять технические приемы и броски дзюдо;
9. Воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
10. Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения;
11. Овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях;
12. Обучение основам техники дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
13. Формирование устойчивого интереса, мотивация к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни.

2. Общая характеристика учебного предмета.

В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о дзюдо» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое и техническое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о дзюдо» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История и развитие дзюдо в современном обществе», «Базовые понятия дзюдо» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития дзюдо в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами борьбы дзюдо. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и

спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о дзюдо» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий дзюдо» и «Оценка эффективности занятий дзюдо». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое и техническое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую и техническую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Основные формы организации образовательного процесса в школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Вариативная (дифференцированная) часть программы по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения. Учитывая специфику учебного заведения, вариативная часть программы отводится на проведение уроков по дзюдо.

«Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;

- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Абсолютная цель занятия дзюдо - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Практическое знакомство с базовой техникой дзюдо и изучение отдельных приемов развивает и совершенствует волевые качества, помогает преодолевать неуверенность и чувство страха. Предлагаемая программа многогранна и содержит расширенный круг вопросов. Например, практические занятия по дзюдо предусматривают освоение строевых, общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, спортивных и подвижных игр, базовых технико-тактических действий. Большое внимание при изучении дзюдо уделяется формированию основ ведения единоборства.

При освоении навыков ведения единоборства предлагается игровая форма подачи учебного материала, которая содержит тактические элементы поединка и строится на базе определенного комплекса технических действий. Предлагаемый учебный материал содержит тренировочные задания в форме игр, способствующих развитию необходимых в повседневной жизни качеств – быстроты, силы, ловкости и выносливости.

Практический материал программы изучается на занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

На каждый год обучения педагогический совет школы устанавливает для занимающихся дзюдо контрольные нормативы и задания по уровню физической подготовленности.

3. Организация учебного процесса.

Максимальный состав занимающихся определяется с учетом соблюдения правил по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии.

Содержание учебного процесса проводится в соответствии с учебной программой, определяющей содержание, объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий для проведения занятий несут должностные лица учреждения. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению педагогом с учетом пожеланий родителей, а также с учетом установленных санитарно-гигиенических требований и норм, обучения детей в образовательном учреждении.

Основными формами учебной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, просмотр фильмов, теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль,

культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах, смотрах, показательных выступлениях, инструкторская и судейская практика.

Цель учебных занятий – ознакомление и изучение нового материала.

На уроках идет не только изучение нового материала, и закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Учебные занятия посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в конце прохождения раздела учебной программы, на занятиях принимаются зачеты по технике. Проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание детей, их недостатки. Занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность зависит от рациональной организации, обеспечивающей плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Учебные занятия по форме организации подразделяются на: групповые, индивидуальные, фронтальные, самостоятельные.

При групповой форме проведения занятий существуют хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменам при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются условия индивидуального дозирования нагрузки, самостоятельности и творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме обучающиеся одновременно выполняют одни и те же упражнения. В этом случае педагог имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому ребенку.

Одной из форм являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по плану учителя.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся: построение, сообщение задач и др. Центральное место занимает функциональная подготовка обучающихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть – 5-10 мин.

Задачей основной части является наибольшая физиологическая и психологическая нагрузка для совершенствования подготовленности спортсмена. При планировании основной части занятий целесообразно руководствоваться следующими положениями: задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда

обучающийся находится в оптимальной готовности к восприятию новых элементов спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается в последней трети. Последовательность применения упражнений различной направленности в основной части занятия должна быть следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту и координацию, затем на развитие силы с чередованием на гибкость.

Продолжительность – 20-30 мин.

Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки, подводится итог занятий. Продолжительность- 5-10 мин.

4. Описание места учебного предмета в учебном плане.

В каждом классе занятия проводятся 2 раз в неделю с сентября по май, всего 68 часов. Учащиеся должны иметь допуск врача к занятиям дзюдо.

В начале учебного года проводится вводное занятие, на котором проводится инструктаж по мерам безопасности, доводится расписание занятий. Основное уделяется развитию простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки), изучению простейших акробатических элементов и техники безопасного падения. В соревнованиях участвуют учащиеся с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы.

5. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

6. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

6.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для

удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение терминологией, используемой в дзюдо;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами борьбы дзюдо;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий дзюдо оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий дзюдо, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий дзюдо, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий дзюдо;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях борьбой дзюдо;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
-

6.2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание дзюдо как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий дзюдо для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, терминологией дзюдо, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий борьбой дзюдо, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

6.3. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения занятий борьбой дзюдо. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий дзюдо.

Предметные результаты, также, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания по истории и развитию дзюдо;
- знание основных направлений развития дзюдо в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте дзюдо в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий дзюдо, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия борьбой дзюдо разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия борьбой дзюдо по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о борьбе дзюдо, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

7. Содержание учебного предмета.

Знания о дзюдо. История и развитие дзюдо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. Тачи-рэй - Приветствие стоя. Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ). ШИСЭЙ - СТОЙКИ.

Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры. Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами вперед-назад, влево-вправо, по диагонали. ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА).

Этикет в дзюдо. Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Za Rei), а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Относится к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

Запрещённые приёмы в дзюдо. В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лёжа, захватывать пальцы рук, ног, болевые приёмы на кисть и ноги, проводить болевые удушения рывком, держаться за татами.

Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полу шпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Технические действия и приемы борьбы дзюдо.

НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ: дэ-аши-барай - боковая подсечка под выставленную ногу, хидза-гурума - подсечка в колено под отставленную ногу, сасаэ-цурикоми-аши - передняя подсечка под выставленную ногу, уки-гоши - бросок скручиванием вокруг бедра, о-сото-гари – отхват, о-гоши - бросок через бедро подбивом, о-учи-гари - зацеп изнутри голенью, сэои-нагэ - бросок через спину с захватом руки на плечо.

КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ: хон-кэса-гатамэ - удержание сбоку, ката-гатамэ - удержание с фиксацией плеча головой, ёко-шихо-гатамэ - удержание поперек, ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы, татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом.

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ: о-сото-отоши - задняя подножка, о-сото-гаэши - контрприем от отхвата или задней подножки, о-учи-гаэши - контрприем от зацепа изнутри голенью, моротэ-сэой-нагэ - бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.

Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Техника страховки и само страховки. Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, пережат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, пережат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд пережатом с коленей и пережатом с груди из стойки прыжком вперёд. Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Пережат через плечи. УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми На бок

Уширо (Кохо) –укэми На спину

Маэ (Дзэнпо) –укэми На живот

Дзэнпо-тэнкай-укэми Кувырком

Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики.

Сведения о физиологических основах тренировки борца.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития

Правила соревнований

Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов.

Команды и жесты арбитра (основные).

Сведения о строении и функциях человеческого организма человека

Нервная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы организма. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.

Общая и специальная физическая подготовка борцов.

Направленность общей и специальной физической подготовки борцов.

Воспитательное значение обучения

Взаимосвязь обучения и воспитания. Роль коллектива в обучении и воспитании.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма дзюдоиста (дзюдога), уход за ней.

Распределение программного материала 1-4 классов:

№ п\п	Разделы учебной программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о дзюдо.	6	6	2	2
2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	6	6	8	8
3	Этикет в дзюдо	6	6	4	4
4	Запрещённые приёмы в дзюдо	6	6	4	4
5	Развитие основных физических качеств	6	6	8	8
6	Технические действия и приемы борьбы дзюдо	-	-	8	8

7	Простейшие акробатические элементы	8	8	8	8
8	Техника страховки и само страховки	10	10	8	8
9	Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами дзюдо	16	16	12	12
10	Сведения о физиологических основах тренировки борца	2	4	6	6
11	Итого часов:	66	68	68	68

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

Предметные результаты	Метапредметные познавательные	Метапредметные коммуникативные	Метапредметные регулятивные	Личностные результаты
1 класс				
Знания о дзюдо 3 ч.				
<p><i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> дзюдо как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p><i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p>Формирование умения действия моделирования</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о борьбе дзюдо и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>

Развитие и совершенствование простых двигательных навыков 3ч.				
<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закалывающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>	<p>Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.</p>	<p>Формирование умения составления комплексов упражнений.</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>Терминологии дзюдо</p>	<p>Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.</p> <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).</p>
Этикет в дзюдо 3 ч.				
<p>Осваивать универсальные</p>	<p>Осмысление</p>	<p>Формирование способов</p>	<p>Формирование умения выполнять</p>	<p>Формирование навыка</p>

<p>умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei). Партнёру при вызове его на совместные упражнения. (Za Rei)</p> <p>.</p> <p>.</p>	<p>самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении и упражнении на развитие физических качеств.</p> <p>.</p>	<p>позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам.</p>	<p>систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
<p>Запрещённые приёмы в дзюдо 3 ч.</p>				

<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять разрешенные и запрещенные действия в дзюдо.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при упражнении, комбинаций.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своими техническими действиями..</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
Развитие основных физических качеств 3 ч.				
<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в</p>	<p>Осмысление самостоятельного выполнения упражнений</p>	<p>Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительн</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной</p>

<p>оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p>	<p>й в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осознание важности физических нагрузок для развития основных физических качеств.</p> <p>Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений</p>	<p>ых формах занятий.</p> <p>Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики</p>	<p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>	<p>физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
---	--	--	---	---

Простейшие акробатические элементы 4 ч.

<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конс</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и</p>
---	---	--	--	--

<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p>	<p>я разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>		<p>продуктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>	<p>сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	--	--	---	---

Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.				
Техника страховки и самостраховки 5 ч.				
<p>Описывать технику УКЭМИ</p> <p><i>Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок</i></p> <p><i>Уширо (Кохо) –укэми На спину</i></p> <p><i>Маэ (Дзэнно) –укэми На живот</i></p> <p><i>Дзэнно-тэнкай-укэми Кувыркком</i></p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>	<p>Формирование умений осознанно о построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p>Формирование действия моделирования</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>
Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами дзюдо 8ч.				
<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом ее требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>

<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p>	<p>освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p>	<p>упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>организации мест занятий.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>
<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>.</p>	<p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
<p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>
<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>
<p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>
<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>
<p>Описывать разучиваемые</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>

<p>технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>			<p>передвижениях человека.</p>	
<p>Сведения о физиологических основах тренировки борца 2 ч.</p>				
<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной</p>	<p>Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при</p>	<p>Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении</p>

гимнастики и гимнастики для глаз	выполнении и упражнениях на развитие физических качеств. Осознание важности самостоятельного выполнения			поставленной цели.
----------------------------------	--	--	--	--------------------

Предметные результаты	Метапредметные познавательные	Метапредметные коммуникативные	Метапредметные регулятивные	Личностные результаты
2-й класс				
Знания о дзюдо 3 ч.				
<p><i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> дзюдо как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p><i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p>Формирование моделирования</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о борьбе дзюдо и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и</p>

				разнообразии природы.
Развитие и совершенствование простых двигательных навыков 4ч.				
<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>	<p>Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.</p>	<p>Формирование умения составления комплексов упражнений.</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>Терминологии дзюдо</p>	<p>Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.</p> <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).</p>

Этикет в дзюдо 3 ч.

<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei). Партнёру при вызове его на совместные упражнения. (Za Rei)</p> <p>.</p> <p>.</p>	<p>Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении и упражнении на развитие физических качеств.</p> <p>.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
---	--	---	---	--

			родовым признакам.	
Запрещённые приёмы в дзюдо 3 ч.				
<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять разрешенные и запрещенные действия в дзюдо.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при упражнении, комбинаций.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своими техническими действиями..</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
Развитие основных физических качеств 4 ч.				
<p>Осваивать универсальные</p>	Осмысление	Умение самостоятельн	Формирование умения выполнять	Формирование навыка

<p>умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p>	<p>самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осознание важности физических нагрузок для развития основных физических качеств.</p> <p>Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений</p>	<p>о выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики</p>	<p>задание в соответствии с целью.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>	<p>систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
Простейшие акробатические элементы 4 ч.				
<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности</p>

<p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>	<p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>	<p>ти и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	--	---	--	--

<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p>				
Техника страховки и самостраховки 4 ч.				
<p>Описывать технику УКЭМИ</p> <p><i>Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок</i></p> <p><i>Уширо (Кохо) –укэми На спину</i></p> <p><i>Маэ (Дзэнпо) –укэми На живот</i></p> <p><i>Дзэнпо-тэнкай-укэми Кувьрком</i></p> <p><i>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</i></p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p>Формирование умения действия моделирования</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>
Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами дзюдо 7 ч.				
<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и</p>	<p>Осмысление, объяснение своего</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,</p>

<p>проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во</p>	<p>двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать</p>	<p>величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	---	--	--	--

<p>время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах</p>			<p>эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	
--	--	--	--	--

Сведения о физиологических основах тренировки борца 2 ч.

<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>	<p>Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осознание важности физических нагрузок для развития основных физических качеств.</p> <p>Осмысление умения контролировать</p>	<p>Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирован</p>
---	--	--	--	---

<p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>	<p>величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении и упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осознание важности самостоятельного выполнения</p>			<p>ности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
---	--	--	--	---

3-й класс

Знания о дзюдо 1 ч.

<p>Определять и кратко <i>характеризовать</i> дзюдо как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p><i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p>Формирование действия моделирования</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о борьбе дзюдо и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и</p>
---	---	--	--	---

				разнообразии природы.
Развитие и совершенствование простых двигательных навыков 4 ч.				
<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закалывающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>	<p>Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.</p>	<p>Формирование умения составления комплексов упражнений.</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>Терминологии дзюдо</p>	<p>Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.</p> <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).</p>

Этикет в дзюдо 2 ч.

<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei). Партнёру при вызове его на совместные упражнения. (Za Rei)</p> <p>.</p> <p>.</p>	<p>Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении и упражнении на развитие физических качеств.</p> <p>.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
---	--	---	---	--

			родовым признакам.	
Запрещённые приёмы в дзюдо 2 ч.				
<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять разрешенные и запрещенные действия в дзюдо.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при упражнении, комбинаций.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своими техническими действиями..</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
Развитие основных физических качеств 4 ч.				
Осваивать универсальные	Осмысление	Умение самостоятельн	Формирование умения выполнять	Формирование навыка

<p>умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p>	<p>самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений</p>	<p>о выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики</p>	<p>задание в соответствии с целью.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>	<p>систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	---	--	--	---

Технические действия и приемы борьбы дзюдо 4 ч.

<p>Моделировать технику базовых технических действий дзюдо</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость выполнения технических действий дзюдо по</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсаль</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной</p>
---	---	---	--	--

<p>частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения действий.</p> <p>Проявлять выносливость при выполнении тренировочных упражнений разученными способами.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий дзюдо.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, подворотов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, подворотов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении базовых упражнений и технических действий дзюдо.</p>	<p>ных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из борьбы дзюдо, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
Простейшие акробатические элементы 4 ч.				
<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Описывать технику разучиваемых</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>

<p>акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических</p>	<p>упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>	<p>акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
---	---	---	---	---

<p>упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p>				
Техника страховки и само страховки 4 ч.				
<p>Описывать технику УКЭМИ</p> <p><i>Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок</i></p> <p><i>Уширо (Кохо) –укэми На спину</i></p> <p><i>Маэ (Дзэнпо) –укэми На живот</i></p> <p><i>Дзэнпо-тэнкай-укэми Кувьрком</i></p> <p><i>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</i></p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p>Формирование действия моделирования</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>
Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами дзюдо 6 ч.				
<p>Осваивать универсальные умения в</p>	<p>Осмысление, объяснение</p>	<p>Формирование способов позитивного</p>	<p>Умение организовать самостоятельную</p>	<p>Формирование навыка систематического</p>

<p>самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во</p>	<p>своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>взаимодействию со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	--	---	--	---

<p>время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах</p>			<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	
--	--	--	--	--

Сведения о физиологических основах тренировки борца 3 ч.

<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>	<p>Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осознание важности физических нагрузок для развития основных физических качеств.</p> <p>Осмысление умения контролировать</p>	<p>Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирован</p>
---	--	--	--	---

<p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>	<p>величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении и упражнений на развитие физических качеств.</p>			<p>ности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
---	--	--	--	---

4-й класс				
Знания о дзюдо 1 ч.				
<p>Определять и кратко <i>характеризовать</i> дзюдо как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p>Формирование действия моделирования</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о борьбе дзюдо и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>
Развитие и совершенствование простых двигательных навыков 4 ч.				

<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>	<p>Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.</p>	<p>Формирование умения составления комплексов упражнений.</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>Терминологии дзюдо</p>	<p>Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.</p> <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).</p>
Этикет в дзюдо 2 ч.				
<p>Осваивать универсальные умения по</p>	<p>Осмысление самостоятельного</p>	<p>Формирование способов позитивного</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в</p>	<p>Формирование навыка систематического</p>

<p>самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei). Партнёру при вызове его на совместные упражнения. (Za Rei)</p>	<p>льного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении и упражнений на развитие физических качеств.</p>	<p>взаимодействию со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам.</p>	<p>наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
Запрещённые приёмы в дзюдо 2 ч.				
<p>Осваивать универсальные</p>	<p>Осознание важности</p>	<p>Формирование способов</p>	<p>Формирование умения выполнять</p>	<p>Формирование навыка</p>

<p>умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять разрешенные и запрещенные действия в дзюдо.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>	<p>освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при упражнениях, комбинациях.</p>	<p>позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>систематического наблюдения за своими техническими действиями..</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
Развитие основных физических качеств 4 ч.				
<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>	<p>Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>	<p>Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Формирование умения понимать причины</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок,</p>

<p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p>	<p>льных формах занятий.</p> <p>Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений</p>	<p>Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики</p>	<p>успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>	<p>данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	--	--	--	--

Технические действия и приемы борьбы дзюдо 4 ч.

<p>Моделировать технику базовых технических действий дзюдо</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость выполнения технических действий дзюдо по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
---	---	---	--	--

<p>выполнения действий.</p> <p>Проявлять выносливость при выполнении тренировочных упражнений разученными способами.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий дзюдо.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, подворотов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, подворотов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении базовых упражнений и технических действий дзюдо.</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из борьбы дзюдо, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
Простейшие акробатические элементы 4 ч.				
<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конс</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и</p>

<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p>	<p>я разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>		<p>продуктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>	<p>сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	--	--	---	---

Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.				
Техника страховки и самостраховки 4 ч.				
<p>Описывать технику УКЭМИ</p> <p><i>Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок</i></p> <p><i>Уширо (Кохо) –укэми На спину</i></p> <p><i>Маэ (Дзэнно) –укэми На живот</i></p> <p><i>Дзэнно-тэнкай-укэми Кувыркком</i></p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>	<p>Формирование умений осознанно о построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p>Формирование действия моделирования</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>
Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами дзюдо 6 ч.				
<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом ее требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>

<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p>	<p>освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p>	<p>упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
<p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
<p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
<p>Описывать разучиваемые</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>

<p>технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах</p>			<p>передвижениях человека.</p>	
--	--	--	--------------------------------	--

Сведения о физиологических основах тренировки борца 3 ч.

<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений</p>	<p>Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осознание важности физических нагрузок для развития основных физических качеств.</p> <p>Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений</p>	<p>Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении</p>
--	--	--	--	--

дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	й при выполнении и упражнении на развитие физических качеств.			поставленной цели.
--	---	--	--	--------------------

9 . Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о дзюдо

Выпускник научится:

- рассматривать дзюдо как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы дзюдо, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и терминологию дзюдо, применять их в процессе совместных занятий дзюдо со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий дзюдо.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения дзюдо, объяснять смысл символики, этикета и ритуалов дзюдо;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного дзюдо, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий дзюдо на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- формировать потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;
- использовать занятия дзюдо, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять основные технические действия и приемы борьбы дзюдо в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

11. Контрольные нормативы

Проверка для выявления уровня физической подготовки учащихся проводится каждую четверть. По итогам четвертного тестирования в обязательном порядке

составляется протокол, и изучается динамика развития физических качеств обучаемых на основе изменения показателей.

Перед тестированием обязательно проводить разминку с обучающимися.

Комплекс контрольных нормативов по специальной физической подготовке включает в себя оценку правильности технических действий

6 КЮ. Белый пояс

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90* шагом вперед

на 90* шагом назад

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

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши Вперед

Уширо-кудзуши Назад

Миги-кудзуши Вправо

Хидари-кудзуши Влево

Маэ-миги-кудзуши Вперед-вправо

Маэ-хидари-кудзуши Вперед-влево

Уширо-миги-кудзуши Назад-вправо

Уширо-хидари-кудзуши Назад-влево

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми На бок

Уширо (Кохо) –укэми На спину

Маэ (Дзэнпо) –укэми На живот

Дзэнпо-тэнкай-укэми Кувырком

5 КЮ. Желтый пояс

НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ Дэ-аши-барай Боковая подсечка под выставленную ногу

Хидза-гурума Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари Отхват
О-гоши Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ Бросок через спину с захватом руки на плечо

КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ Хон-кэса-гатамэ
Удержание сбоку

Ката-гатамэ Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ Удержание верхом

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ О-сото-отоши Задняя подножка
О-сото-гаэши Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

Определение гибкости

Гибкость – это способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой. Оценить гибкость можно, предложив испытуемому наклониться до стула, стола или другой плоскости, и достать кончиками пальцев возможно ниже данного уровня. Если испытуемый не дотягивается до уровня опоры, принятого за нулевой уровень отсчета, то гибкость его мала. Чем глубже наклон (его можно измерить в сантиметрах), тем лучше гибкость.

Определение реакции на движущийся объект (РДО)

Измерение реакции на движущийся объект (РДО) проводится с помощью схватывания падающей палки (линейки). На палке (длиной 50-60 см) делается отметка по середине. Исследователь держит палку за верхний конец, а испытуемый подставляет вытянутую руку к нижнему концу палки (0 см). Задача испытуемого – схватить палку точно в месте отметки после того, как экспериментатор ее отпустит. По верхнему краю кисти испытуемого отмечают отклонения (в любую сторону от заданной отметки в см). Проводят от 3 до 10 попыток и вычисляют среднюю величину РДО. Чем больше отклонения, тем хуже РДО.

Измерение максимальной произвольной мышечной силы

Существует понятие максимальной мышечной силы, которая развивается при чрезвычайных стрессовых ситуациях или искусственном электрическом раздражении. Однако при обычном произвольном сокращении мышц эта величина обычно не достигается, проявляемая при этом сила называется максимальной произвольной силой. Между этими двумя проявлениями силы существует так называемый дефицит мышечной силы – их разница, которая в процессе спортивной тренировки постепенно сокращается. Для измерения мышечной силы используется кистевой динамометр. Испытуемый трехкратно определяет максимальную

мышечную силу кисти любой руки. При этом рука должна быть опущена вниз и слегка согнута в локтевом суставе. Затем эта процедура повторяется для другой руки. Высчитываются средние значения силы. Наибольший возрастной прирост мышечной силы отмечается в 14-17 лет, в 18-20 лет достигается максимальная величина силы, а с 45-летнего возраста начинается снижение мышечной силы.

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте сердечных сокращений (ЧСС)

Показатель частоты сердцебиения является одним из наиболее часто употребляемых в практике. Он используется как для характеристики деятельности сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя, так и для изучения реакций на нагрузку. Чаще всего ЧСС определяют, прощупывая пульс на лучевой артерии в области запястья. Подсчет ведут за 10 сек., а затем пересчитывают в 1 мин. Для определения ЧСС покоя испытуемый должен находиться в неподвижном состоянии не менее 2-3 минут. Он должен быть изолирован от посторонних раздражителей, эмоциональных воздействий. У взрослого человека ЧСС покоя составляет 60-70 уд./мин. При развитии такого физического качества как выносливость у спортсменов в состоянии покоя ЧСС снижается до 40-50 уд./мин. Для контроля за ходом восстановления после нагрузки ЧСС просчитывается от момента окончания работы до возвращения показателя к исходному уровню покоя. Учитывают величину сдвига ЧСС под влиянием нагрузки, сравнивая ЧСС за первые 10 сек. сразу же после окончания работы с исходной ЧСС, а также длительность периода восстановления. Чем меньше повышение ЧСС и короче время восстановления, тем более адаптирован испытуемый к данной нагрузке.

Для самоконтроля за переносимостью используемых физических нагрузок и развития переутомления рекомендуется простой тест-подсчет ЧСС ежедневно утром в положении лежа, сразу же после ночного сна (В.М. Волков, Е.Г. Мильнер, 1987). Если ежедневные колебания пульса не превышают 2-4 уд./мин, значит нагрузка соответствует возможностям организма. При больших величинах колебаний адаптация к нагрузке недостаточна, а это за недельный или месячный цикл может привести к развитию переутомления.

Оценка функционального состояния дыхательной системы по данным частоты дыхания в покое

Индивидуальные особенности регуляции дыхания и адаптации к нагрузке можно оценить по показателю частоты дыхания (ЧД) в состоянии покоя. Подсчет ЧД производится в положении сидя, в момент расслабления мышц испытуемого. Количество дыхательных движений подсчитывают за 1 мин, прикладывая ладонь к передней брюшной стенке под мечевидным отростком грудины. Считают ЧД за несколько минут (3-5 мин. и вычисляют среднюю величину. У взрослого нетренированного человека ЧД составляет 16-20 дых./мин., у спортсменов ЧД снижена до 10-12 дых./мин.).

Определение индивидуального суточного биоритма

Функциональное состояние и работоспособность человека зависят от ритмичности внутренних процессов в организме (ритмов мозга, частоты сердцебиений и дыхания, пищеварительных периодов, длительности сна и отдыха и

др.) и от периодических изменений внешних воздействий (изменений атмосферного давления и температуры окружающей среды, магнитных полей, шума, освещенности и пр.). возникающие при этом периодические изменения состояния и работоспособности организма называются биоритмами. Различают суточные, недельные, месячные, сезонные (годовые) и многолетние биоритмы. Со сменой дня и ночи связаны суточные биоритмы. В зависимости от времени суток варьирует заболеваемость человека, его чувствительность к лекарствам, реакция на физические и умственные нагрузки, проявления его физических качеств, способность к обучению. В основном отмечают повышение работоспособности и активности жизнедеятельности в дневные часы и снижение ночью (около 4-5 часов). Однако имеются индивидуальные различия в проявлениях суточных биоритмов. У некоторых лиц (так называемых «жаворонков») наиболее высокий уровень работоспособности отмечается в утренние часы (9-13 час). Их около 20-25% из общего числа населения. Другие, наоборот, наиболее работоспособны вечером (21-1 час). Это – «совы», их около 30-40%. Остальные (около 50%) так называемые «голуби» или аритмики, сохраняют высокую работоспособность на протяжении всей средней части дня. Соответственно этим индивидуальным особенностям определяется эффективность тренировочных занятий и результативность выступлений в соревнованиях, наиболее высокие в периоды, адекватные своему типу суточного биоритма.

Для определения индивидуального суточного биоритма следует на протяжении нескольких дней (3-5 или более) регистрировать показатели различных функций (артериальное давление, ЧСС, ЧД, сила мышц и др.), а также показатели двигательных возможностей (гибкости, времени реакции, РДО, теппинг-теста и пр.). при достаточной информативности можно ограничиться одним из данных показателей, либо использовать 2-3 и более. Измерения следует проводить 4-5 раз в сутки: в 8 час, 12 час, 16 час, 20 час и 24 часа. Для большей наглядности результаты можно представить графически, накладывая одну суточную кривую на другую, что позволит легко выявить периоды наибольшей работоспособности. Следует также помнить, что при различных заболеваниях картина суточного биоритма нарушается. При дальних переездах, связанных со сменой часовых поясов, происходит перестройка суточного биоритма соответственно новому характеру смены дня и ночи. Такая перестройка занимает около 1-2-х недель, но она не связана с изменением индивидуального типа суточного биоритма.

Измерение времени простой двигательной реакции

Время двигательной реакции или скрытое (латентное) время сенсомоторной реакции человека является одной из наиболее важных характеристик функционального состояния центральной нервной системы и развития физического качества быстроты. Этот показатель измеряется временем от подачи сигнала (свет, звук, речевая команда) до ответного движения испытуемого. Оно складывается из времени, затрачиваемого на восприятие сигнала, его обработку в коре больших полушарий и формирование двигательного ответа. Наименьшее время реакции достигается к 15 годам, а с 35 лет увеличивается, если нет специальной тренировки. У спортсменов время двигательной реакции (100-200 мс) короче, чем у людей не занимающихся физическими упражнениями и спортом (200-300 мс).

Приблизительная оценка времени двигательной реакции

Возможна с помощью линейки (длиной 30-50 см) или гимнастической палки с делениями через 1 см. Линейка или палка удерживается экспериментатором вертикально так, чтобы нижний конец с началом отсчета делений находился между большим и указательным пальцами вытянутой вперед руки испытуемого. При отпуске палки испытуемый должен как можно раньше успеть схватить ее. Учитывается в сантиметрах место захвата по верхней части кисти. После 3-5 проб вычисляется средняя полученная величина. Чем она меньше, тем короче время реакций.

12. Педагогический и врачебный контроль

Педагогический контроль включает также показатели учебной и соревновательной деятельности (количество учебных занятий).

В процессе подготовки используется этапный, текущий и оперативный контроль.

Задача этапного контроля – выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки.

Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий.

Задача текущего контроля – оценка эффекта одного тренировочного занятия.

В дзюдо принята на вооружение шкала для планирования и контроля интенсивности упражнений применяемых спортсменами. В основу её положена частота сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения упражнений.

Чем труднее упражнение, чем выше интенсивность его, тем больше потребление кислорода, а в связи с этим и выше частота сокращений.

Соотношение между интенсивностью в баллах и ЧСС

Интенсивность	баллы	Частота сердечных сокращений за 10 сек.	ЧСС за 1 мин.
Максимальная	8	32	192
	7	31-30	186-180
Большая	6	29-28	174-168
	5	27-26	162-156
Средняя	4	25-24	150-144
	3	23-22	138-132
Малая	2	21-20	126-120
	1	19-18	114-108

Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования в группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендаций врача. В начале и конце учебного года обучающиеся проходят углублённое медицинское обследование. Всё это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Медицинское обеспечение предполагает проведение следующих видов обследований:

Первичного;

Ежегодных углублённых;

Дополнительных.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям дзюдо состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углублённые медицинские обследования проводятся 2 раза в году.

Их основной целью является оценка состояния здоровья, уровня физического развития и функционального состояния организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесённых заболеваний и травм, в длительных перерывах учащихся по их просьбе.

13. Практический материал

1. «КАРАНДАШ»

Перекаты в сторону через спину из положения упор лёжа

2. «КОНЧИК КАРАНДАША»

На четвереньках (упор на колени) перекат через спину, держа бедра поднятыми вверх

3. «ПОКАЧИВАНИЯ»

Из положения сидя, верхняя часть тела согнута под углом 45°, голова прижата подбородком к груди, ладони на коленях, покачивание назад с перемещением по часовой стрелке или против часовой стрелки.

4. «ВРАЩЕНИЯ СИДЯ»

Сидя с согнутыми ногами, держа ладонями подошвы стоп, приблизив пятки к ягодицам, выполнить кувырок вперед с опорой на правую сторону, назад, опираясь на левую сторону, обратно в положение сидя и наоборот.

5. «ВРАЩЕНИЕ НА ЧЕТЫРЕХ ОПОРАХ»

Перекаты через правый бок и обратно, опираясь на ягодицы.

6. «ВРАЩЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ПАРТНЕРА»

Из положения сидя с согнутыми ногами, ладонями касаясь подошв стоп, приблизив пятки к ягодицам, выполнить перекаты вперед с опорой на правую сторону, назад, на левую сторону, назад в положение сидя, и наоборот. Инструктор сопровождает движение, помогая круговому перемещению.

7. «УДАР ПО КОВРИКУ»

Сидя на боку, опираясь на соответствующую руку, наклон боком на спину, контролируя движение и руку, производя удары по коврику/мату.

8. «ТАНЦУЮЩИЙ МЕДВЕДЬ»

Перемещения в вертикальном положении во всех направлениях, не скрещивая ноги.

9. «ТАНЦУЮЩИЕ МЕДВЕДИ»

Перемещения в вертикальном положении во всех направлениях с партнером, не скрещивая ноги.

10. «ЛОДКИ»

Ученики работают в паре на расстоянии двух или трех метров, бросая друг другу поочередно из разных положений одной или двумя руками связанный пояс/веревку.

11. Комплекс упражнений «ПАУК»

можно выполнять на время

12. «НАТЯНУТЫЙ КАНАТ»

В вертикальном положении шагать вперед и назад вдоль по растянутому на полу поясу/веревке.

13. «СВЕРЧОК»

В вертикальном положении прыжки через лежащий на полу пояс/веревку по разные от него/нее стороны.

14. «ИЗМЕРЕНИЕ РАССТОЯНИЯ»

Преодолеть расстояние от точки до точки необходимым количеством мелких или крупных шагов.

15. «АКРОБАТ»

Касание ладонями бедер и мата в сочетании с различными видами прыжков.

16. МАЯТНИК»

В положении стоя держать пояс/веревку как маятник, сопровождая раскачивание пояса/веревки движениями ног.

17. «МЕТЛА»

Стоя сопровождать вращение пояса по земле правой ногой влево, и наоборот, левой ногой вправо.

18. «ВЕРТУШКА»

Сидя на полу напротив друг друга, касаясь боком партнера, сделать перекат назад, касаясь лопатками мата, затем выполнить поворот на 180° в свободную сторону и обратно.

19. «ЕКО УКЕМИ»

Падение всем корпусом назад зеркально с укэ (партнером).

20. «ЕКО УКЕМИ» ПАДЕНИЕ В СТОРОНУ

21. «МАЭ УКЕМИ»

Падение вперед.

22. «ПЕРЕКАТЫ С МОСТА»

Пересекая перпендикулярно партнера, опирающегося на локти и колени, вращение вперед на плечо. Повторить.

23. «МАЭ УКЕМИ»

Падение вперед “маэ укэми” с помощью партнера.

24. «КОМПАС НА ЧЕТЫРЕХ ОПОРАХ»

Занять положение на барьере, перенося вперед ногу, опираясь на локоть, расположенный на той же стороне.

25. УСОВЕРШЕНСТВОВАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ТАНЦУЮЩИЕ МЕДВЕДИ»

Работая в паре, из положения стоя, положив руки на плечи друг друга, выполнять перемещения во всех направлениях, не скрещивая ноги, постепенно увеличивая скорость.

«ДВЕРЬ»

В положении стоя, толкать и притягивать плечо товарища к себе, вызывая вращение в направлении приложенного усилия.

«КОМПАС»

Сидя, вытянув ноги вперед, опираясь на левый локоть, делать движения ногами в правую сторону, преодолевая барьер, и наоборот.

«КУЗУРЭ КЭСА ЭКЗЕ»

Сидя напротив друг друга (правое плечо прикасается к правому плечу партнёра), выполнить положение компаса и последующий боковой контроль партнёра.

СХЕМА 3 «УШИРО УКЭМИ»

Движение назад с падением назад и на бок.

«СОЧЕТАНИЕ РУК И НОГ»

Прыжки вверх и в сторону с ударами ладоней о бедра

«ОДНА НОГА ТОЛКАЕТ В СТОРОНУ ДРУГУЮ»

Прыжки вперед с поочерёдной сменой опорной ноги накрест, добавляя вращение на 90° для выполнения этого же упражнения в сагиттальной плоскости.

«ПОЙДЕМ СО МНОЙ»

Работа в паре: держа друг друга за запястья, перемещаясь во всех направлениях, не скрещивая ноги.

СХЕМА 4 «МАЭ УКЭМИ» ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД

Можно давать на время.

14. Литература

1. А.А. Шляхтов., С.В.Шляхтова. авторская программа «Дзюдо в общеобразовательной школе». – Тюмень: Изд-во ИП Никитин. 2014
2. А.О. Акопян, В.В. Кацавцев, Т.П. Клименко «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003г.
3. И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук « Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.
4. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.
5. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
6. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008.
7. В.Г.Хромин, И.И.Сулейманов, В.Н.Потапов, Е.В.Хромин. Концепция интеграции основного и дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательной школы: Учебное пособие для специалистов и аспирантов, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» – Тюмень: Издательство Вектор Бук, 2001.