Программа для школ

«Мой первый пояс дзюдо»

10 ознакомительных уроков*

*** *Реализация данного проекта возможна под руководством специалиста в области физической культуры и спорта.*

УРОК 1	
Разминка (ходьба, бег). Разучивание приставного шага в боковом перемещении. ОРУ (общеразвивающее упражнение) на месте.	15 мин.
Основная часть. Изучения падения назад (уширо укеми) из положения лёжа на спине. Игра «ёжики». Перекаты по спине из положения сидя, «мячики». Перекаты вперед через плечо из положения с колен.	15 мин.
Игра или игровое задание.	10 мин.
Заминка. Теория: Родина дзюдо – Япония.	5 мин.
УРОК 2	
Разминка (ходьба, бег). Приставной шаг и приставной шаг в парах (провести эстафету). ОРУ на месте. Стойка *дзиготай* или стойка *сумо*.	15 мин.
Основная часть. Закрепление элементов при падении назад (уширо укеми) из положения лёжа. Игра «ёжики». Новый материал: изучение падения назад из положения сидя. Перекаты по спине «мячики» из положения сидя, из положения «упор присев» и возвращение в исходную позицию не используя руки (по мере возможности). Перекаты вперёд через плечо в положение «упор присев».	20 мин.
Заминка. Теория: основатель дзюдо – Дзигоро Кано (1860- 1938). 28 октября - Всемирный день дзюдо (день рождения Д. Кано). Институт дзюдо Кодокан. Показать 1 мультик («Вежливость»).	10 мин.
УРОК 3	

Разминка. Повторение приставных шагов. Приставные шаги в паре. Новый элемент: приставные шаги зигзагом или «ёлочкой», лицом вперед. ОРУ на месте. Стойка сумоиста с прыжком.	15 мин.
Основная часть. Повторение элементов падения назад (уширо укеми) из положения лёжа. Игра «ёжики». Из положения сидя. Новый материал: падение назад из положения «упор присев». Перекаты вперёд через плечо в положение «упор присев». Игра «мячики». Накаты через плечо назад, до касания стопами поверхности.	20 мин.
Заминка. Теория: Что означает дзюдо? Гибкий или мягкий путь. Легенда о снеге и ветках. Показать 1 мультик («Искренность».	10 мин.
УРОК 4	
Разминка. Повторение приставных шагов. Изучение приставного шага без постановки ног вместе. ОРУ на месте. Стойка сумо с прыжком фронтально, вправо и влево	15 мин.
Основная часть. Повторение падения назад (уширо укеми) из положения лёжа, из положения сидя и из положения «упор присев». Разучивание падения назад из положения стоя. Перекаты вперёд через плечо в положение «упор присев». Игра «мячики». Накаты через плечо назад до касания стопами поверхности. Разучивание кувырка вперёд.	20 мин.
Заминка. Теория: Дзюдо и Олимпиада. Первая Олимпиада для дзюдо 1964 год, Токио. Первые советские призёры. Сколько всего чемпионов ОИ, мира и Европы у РФ. Показать 1 мультик («Верность в дружбе»)	10 мин.
УРОК 5	
Разминка. Повторение приставных шагов без касания ног вместе. Разучивание данного передвижения «ёлочкой» лицом вперёд и спиной вперед. Провести эстафету с применением данного перемещения. ОРУ на месте	15 мин.
Основная часть. Повторение падения назад (уширо укеми) из всех положений: лежа, сидя, «упор присев» и стоя. Разучивание падения вперёд (мае укеми) из положения с колен. Повторение кувырка вперёд.	20 мин.
Заминка. Теория: поясная система в дзюдо. Ученические и мастерские степени, цвета поясов. Показать 1 мультик («Уважение»).	10 мин.

УРОК 6	
Разминка. Повторение приставных шагов, приставных шагов без сдваивания ног и перемещение «ёлочкой» лицом и спиной вперёд. Разучивание перемещения в паре с использованием приставных шагов «ёлочка». Игра на перемещения в парах приставным шагом, без касания соседней пары. ОРУ на месте.	15 мин.
Основная часть. Повторение падения назад (уширо укеми) из всех положений. Повторение падения вперед (мае укеми) с колен. Игра «съедобное – несъедобное». Повторение кувырка вперёд. Разучивание переката вокруг своей оси «карандаш».	20 мин.
Заминка. Теория: мужское и женское дзюдо, командные соревнования. Показать 1 мультик «Скромность».	10 мин.
УРОК 7	
Разминка. Повторение приставных шагов и приставных шагов в паре. Игра: перемещение приставным шагом и перепасовка мячом. ОРУ на месте.	15 мин.
Основная часть. Повторение падения назад (уширо укеми) из всех положений. Повторение падения вперёд (мае укеми) с колен. Разучивание кувырка назад. Повторение переката «карандаш». Разучивание падения на бок (ёко укеми) из положения лёжа и из положения сидя.	25 мин.
Заминка. Теория: гигиена дзюдоиста. Дзюдо и здоровье человека. Показать 1 мультик («Честь»).	5 мин.
УРОК 8	
Разминка. Повторение приставных шагов и приставных шагов в парах. ОРУ на месте.	10 мин.
Основная часть. Повторение падения назад (уширо укеми) из стойки. Повторение падения вперёд (мае укеми) с колен. Повторение падения на бок (ёко укеми) из положения лёжа и сидя. Разучивание падения на бок (ёко укеми) из положения стоя. Повторение кувырка вперёд и кувырка назад.	30 мин.
Заминка. Показать 1 мультик («Смелость»). Что такое моральный кодекс дзюдоиста.	5 мин.
УРОК 9	

Разминка. Повторение всех видов приставных шагов. Игровые эстафеты с применением приставного шага. ОРУ на месте.	10 мин.
Основная часть. Повторение падения назад (уширо укеми) из положения стоя. Повторение падения вперёд (мае укеми) из положения с колен. Повторение падения на бок (ёко укеми) из положения стоя. Разучивание падения назад (уширо укеми) при движении вперёд. Разучивание падения назад (уширо укеми) при движении назад. Разучивание падения на бок (ёко укеми) при движении приставным шагом.	30 мин.
Заминка. Показать 1 мультик («Самоконтроль»). Теория и обсуждение: применение Морального кодекса дзюдоиста в повседневной жизни.	10 мин.
УРОК 10	
Разминка. Повторение всех видов приставных шагов. Игровые эстафеты с применением приставного шага. ОРУ на месте.	10 мин.
Основная часть. Повторение падения назад (уширо укеми) из положения стоя. Повторение падения вперёд (мае укеми) с колен. Повторение падения на бок (ёко укеми) из положения стоя. Повторение падения назад (уширо укеми) при движении вперёд. Повторение падения назад (уширо укеми) при движении назад. Повторение падения на бок (ёко укеми) при перемещении приставным шагом. Повторение кувырка вперёд и кувырка назад.	30 мин.
Заминка. Теория: В каком возрасте и куда можно пойти заниматься дзюдо.	5 мин.
Контрольный урок	
1. Сдача зачёта на умение выполнять приставной шаг в разных вариантах и с партнёром.	
2. Умение выполнять падение назад (уширо укеми) из положения стоя и при движении вперёд и назад.	
3. Умение выполнять падение вперёд (мае укеми) с колен.	
4. Умение выполнять падение на бок (ёко укеми) из положения стоя и при перемещении приставным шагом.	
5. Умение выполнять кувырок вперёд и кувырок назад.	
6. Знать вопросы по теории дзюдо. Страна происхождения, основатель, Моральные принципы, Олимпийские игры, сколько чемпионов в РФ.	