# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования и науки Волгоградской области Тракторозаводское территориальное управление департамента по образованию администрации Волгограда МОУ СШ № 18

**PACCMOTPEHO** 

на заседании научнометодического совета

Руководитель НМС

Дубовцова Е.В.

Протокол №1 от 26.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО

Методист по ВР

**УТВЕРЖДЕНО** 

Протокол №1 от 27.08.2025г. Приказ №1380д от 28.08.2025 г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

#### по самбо

для учащихся 1-4 классов Направленность: физкультурно-спортивная Уровень: базовый Рассчитана на детей 7-10 лет (первый год обучения) Срок реализации: 2 года Общее количество часов: 34 часа

> Составитель рабочей программы – Корнилов А.А. учитель физической культуры и ОБЗР

Волгоград, 2025

#### 1. Пояснительная записка.

Программа по физической культуре Самбо для 1 -4 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре 1 4 классы. М. Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 4 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Дополнительная образовательная программа «Дзюдо» составлена на основе авторской программы «Дзюдо в общеобразовательной школе» А.А. Шляхтов., С.В.Шляхтова. – Тюмень: Изд-во ИП Никитин. 2014, для учителей физической культуры общеобразовательных школ специализирующихся в борьбе дзюдо.

Учебная программа по самбо предназначена для учащихся 1 - 4 классов, занимающихся в системе общеобразовательной школы. Подготовлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской федерации» и «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (постановление Правительства РФ от 07.03.95 №233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

В содержание учебного материала вошли тесты по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Она предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой.

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 самбо 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 самбо имеет свою специфику и ее роль на здоровье-сбережениедетей не имеет аналогов. Занятия проводятся на мягком покрытии — татами, босиком. На стопе человека находятся нервные окончания всех внутреннихорганов человека. Выполняя задания тренера, дети, передвигаясь, постоянноосуществляют массаж стопы, тем самым, благотворно воздействуют на весьорганизм в целом.

Самбо – это борьба на захватах куртки (кимоно). Борясь на захватах, ребёнок постоянно работает всеми пальцами отдельно и всей кистью руки вцелом с различным давлением и скоростью. Развивается мелкая моторика рукии происходит непроизвольный массаж кистей, который через нервную систему

организма воздействует на речевой отдел головного мозга. Борьба дзюдо построена на системе страховки и самостраховки, гдеиспользуются акробатические элементы. Выполняя акробатическиеупражнения, 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, формированияспособности 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.

#### Залачи:

- 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 самозашиты:
- 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 самбо» 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, организации проведения самостоятельных физическими особенности И занятий 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 самбо 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 1 раз в неделю с сентября по май, всего 34 часа. 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 занятия включаются подвижные спортивные игры и эстафеты. При условии хорошей погоды они проводятся на улице. Примерно через 1 месяц занятий проводится зачетное занятие по технике самостраховки. В соревнованиях участвуют учащиеся с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы.

1четверть 8 недель-8 занятий

2 четверть 8 недель-8 занятий

3 четверть 10 недель-10 занятий

4 четверть 8 недель -8 занятий

#### 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 социальнонравственном 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.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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, так же 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 (TachiRei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (ZaRei), 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, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

#### Технические действия и приемы борьбы дзюдо.

НАГЭ-ВАДЗА — TEXHИКА 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 с 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 самостраховки.** Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд. Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат 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:

	1 испревение программного митериали 1-4	rariiceo	0.		
№	Разделы учебной программы	1	2	3	4
$\Pi/\Pi$		класс	класс	класс	класс
1	Знания о дзюдо.	3	3	1	1
2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	3	4	4	4
3	Этикет в дзюдо	3	3	2	2
4	Запрещённые приёмы в дзюдо	3	3	2	2
5	Развитие основных физических качеств	3	4	4	4
6	Технические действия и приемы борьбы дзюдо	_	-	4	4
7	Простейшие акробатические элементы	4	4	4	4
8	Техника страховки и самостраховки	5	4	4	4
9	Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами дзюдо	8	7	6	6
10	Сведения о физиологических основах тренировки борца	2	2	3	3
11	Итого часов:	34	34	34	34
	•	•			

# 8. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

Предметные результаты	Метапредм етные познавател ьные	Метапредмет ные коммуникати вные	Метапредметные регулятивные	Личностные результаты	
1 класс					
Знания о дзюдо 3 ч.					
Определять и	Формирова	Участвовать в	Овладение	Формирование	
кратко <i>характеризов</i>	ние умений	диалоге на	способностью	первоначальных	
ать дзюдо как	осознанног	уроке.	принимать и	представлений о	
занятия	О		сохранять цели и	значении дзюдо	
физическими	построения	Умениеслушат	задачи учебной	для укрепления	
упражнениями,	речевого	ьи	деятельности,	здоровья человека	

попримин ими и	высказыван	пониматьдруги	поиска средств ее	(физического,
подвижными и	ия в устной	Х	-	социального и
	форме	Λ	осуществления.	психического), о
спортивными	форме			ее позитивном
играми	Отвечать на			
Personame monthly				влиянии на
Выявлять различия	простые			развитие человека
в основных	вопросы			(физическое,
способах	учителя,			интеллектуальное,
передвижения	находить			эмоциональное,
человека.	нужную			социальное), о
	информаци			борьбе дзюдо и
Определять	ЮВ			здоровье как
ситуации,	учебнике и			факторах
требующие	дополнител			успешной учебы и
применения правил	ьной			социализации.
предупреждения	литературе			
травматизма.				Формирование
	Формирова			целостного,
Определятьсоставсп	ниедействи			социально
ортивнойодежды	ямоделиров			ориентированного
взависимостиотврем	ания			взгляда на мир в
енигода и				его органичном
погодныхусловий				единстве и
·				разнообразии
				природы.
Розритио	и сороринанст		 к двигательных наві	urop 3u
Составлять	Ознакомле	Формирование	Овладение	Овладение
индивидуальныйреж	ние с	умения	способностью	
		*		начальными
им дня.	правилами	составления	принимать и	навыками
Om Sam and	самостояте	комплексов	сохранять цели и	адаптации в
Отбирать и	льного	упражнений.	задачи учебной	динамично
составлять	отбора		деятельности,	изменяющемся и
комплексы	упражнени		поиска средств ее	развивающемся
упражнений для	йиих		осуществления.	мире.
утренней зарядки и	объединени		Δ	П
физкультминуток.	ЯВ		Формирование	Принятие и
	комплексы.		умения	освоение
Оценивать свое			планировать,	социальной роли
состояние(ощущени			контролировать и	обучающегося,
я) после			оценивать	развитие мотивов
закаливающих			учебные действия	учебной
процедур.			в соответствии с	деятельности и
			поставленной	формирование
Составлять			задачей и	личностного
комплексы			условиями ее	смысла учения.
упражнений для			реализации;	
формирования			определять	Развитие
правильной осанки.			наиболее	самостоятельност
			эффективные способы	и и личной
Моделировать				ответственности

MONTH OF OUR			по отнучения	DO ODOM HOOTHING	
комплексы			достижения	за свои поступки	
упражнений с			результата.	на основе	
учетом их цели: на				представлений о	
развитие силы,			Освоение	нравственных	
быстроты,			начальных форм	нормах.	
выносливости			познавательной и		
			личностной	Формирование	
			рефлексии.	эстетических	
				потребностей,	
			Терминологии	ценностей и	
			дзюдо	чувств.	
			Asserts	1,2012.	
				Овладение	
				1	
				умениями	
				организовывать	
				здоровьесберегаю	
				щую	
				жизнедеятельност	
				ь (режим дня,	
				утренняя зарядка,	
				оздоровительные	
				мероприятия,	
				подвижные игры).	
Этикет в дзюдо 3 ч.					
Осваивать	Осмыслени	Формирование	Формирование	Формирование	
универсальныеумен	e	способов	умения выполнять	навыка	
ия по	самостояте	позитивного	задание в	систематического	
самостоятельному	льного	взаимодействи	соответствии с	наблюдения за	
выполнению	выполнени	я со	поставленной	своим физическим	
упражнений в	Я			состоянием,	
7 *		сверстниками	целью.	величиной	
оздоровительных	упражнени	в парах и	C		
формах занятий.	йв	группах при	Способы	физических	
	оздоровите	разучивании	организации	нагрузок,	
Осваивать	льных		рабочего места.	данными	
универсальныеумен	формах	упражнений.		мониторинга	
ия, связанные с	занятий.		Формирование	здоровья (рост,	
выполнением		Умение	умения понимать	масса тела и др.),	
организующих	Осознание	объяснять	причины	показателями	
упражнений.	важности	ошибки при	успеха/неуспеха	развития	
	освоения	выполнении	учебной	основных	
<b>Различать</b> и	универсаль	упражнений.	деятельности и	физических	
выполнять	ных умений	- 1	способности	качеств (силы,	
Поклоны перед	связанных с		конструктивно	быстроты,	
выходом на татами	выполнени		действовать даже	выносливости,	
(TachiRei). Партнёру	ем		в ситуациях	координации,	
при вызове его на			_	гибкости).	
-	организую		неуспеха.	I MUKUCIMJ.	
совместные	ЩИХ		Φ	Формуна	
упражнения.	упражнени		Формирование	Формирование и	
(ZaRei)	й.		умения	проявление	
			планировать,	положительных	
	Осмыслени		контролировать и	качеств личности,	

	o vinolitia		OHAHHDOTI	писинппинирован
•	е умения		оценивать учебные действия	дисциплинирован
	контролиро		1 -	ности,
•	вать		в соответствии с	трудолюбия и
	величину		поставленной	упорства в
	нагрузки по		задачей и	достижении
	частоте		условиями ее	поставленной
	сердечных		реализации;	цели.
	сокращени		определять	
	й при		наиболее	
	выполнени		эффективные	
	И		способы	
	упражнени		достижения	
	й на		результата.	
	развитие			
	физических		Овладение	
	качеств.		логическими	
			действиями	
	•		сравнения,	
			анализа, синтеза,	
			обобщения,	
			классификации по	
			родовым	
			признакам.	
		цённые приёмы		T -
Осваивать	Осознание	Формирование	Формирование	Формирование
универсальныеумен	важности	способов	умения выполнять	навыка
ия, связанные с	освоения	позитивного	задание в	систематического
выполнением	универсаль	взаимодействи	соответствии с	наблюдения за
организующих	ных умений	я со	поставленной	СВОИМИ
упражнений.	связанных с	сверстниками	целью.	техническими
	выполнени	в парах и		действиями
Различать и	ем	группах при	Способы	
выполнять	организую	разучивании	организации	Развитие
разрешенные и	щих		рабочего места.	этических чувств,
запрещенные		_	1	
-	упражнени	акробатически		доброжелательнос
действия в дзюдо.	упражнени й.	акробатически х упражнений.	Формирование	доброжелательнос ти и
действия в дзюдо.	, · ·	х упражнений.	Формирование умения понимать	доброжелательнос ти и эмоционально-
действия в дзюдо.  Выявлять	, · ·	х упражнений.	Формирование умения понимать причины	доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной
действия в дзюдо. <b>Выявлять</b> характерные	й.	х упражнений.  Умение объяснять	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха	доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости,
действия в дзюдо. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при	, · ·	х упражнений. Умение объяснять ошибки при	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной	доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной
действия в дзюдо.  Выявлять  характерные  ошибки при  выполнении	й.	х упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и	доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания
действия в дзюдо.  Выявлять  характерные ошибки при выполнении акробатических	й. Осмыслени	х упражнений. Умение объяснять ошибки при	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной	доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других
действия в дзюдо. <b>Выявлять</b> характерные  ошибки при выполнении	й. Осмыслени е техники	х упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно	доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания
действия в дзюдо.  Выявлять  характерные ошибки при выполнении акробатических	й. Осмыслени е техники выполнени	х упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности	доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
действия в дзюдо.  Выявлять  характерные ошибки при выполнении акробатических	й. Осмыслени е техники выполнени я	х упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно	доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других
действия в дзюдо.  Выявлять  характерные ошибки при выполнении акробатических	й. Осмыслени е техники выполнени я разучиваем	х упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже	доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических
действия в дзюдо.  Выявлять  характерные ошибки при выполнении акробатических	Осмыслени е техники выполнени я разучиваем ых акробатиче ских	х упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях	доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей,
действия в дзюдо.  Выявлять  характерные  ошибки при  выполнении  акробатических  упражнений.	Осмыслени е техники выполнени я разучиваем ых акробатиче	х упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях	доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических
действия в дзюдо.  Выявлять  характерные  ошибки при  выполнении  акробатических  упражнений.  Соблюдать правила	Осмыслени е техники выполнени я разучиваем ых акробатиче ских	х упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей,

ических упражнений.	й. Осмыслени е правил		контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирован ности,
	безопаснос		условиями ее	трудолюбия и
	ти (что		реализации;	упорства в
	онжом		определять наиболее	достижении поставленной
	делать и что <b>опасно</b>		эффективные	цели.
	делать) при		способы	цели.
	упражнени		достижения	
	ўпражненні   й,		результата.	
	комбинаци		F J	
	й.			
		сновныхфизичес		ж.
Осваивать	Осмыслени	Умение	Формирование	Формирование
универсальные умен ия по	е	самостоятельн	умения выполнять	навыка
самостоятельному	самостояте льного	о выполнять упражнения в	задание в соответствии с	систематического наблюдения за
выполнению	выполнени	оздоровительн	целью.	своим физическим
упражнений в	Ю	ых формах	целью.	состоянием,
оздоровительных	упражнени	занятий.	Формирование	величиной
формах занятий.	йв	9	умения понимать	физических
	оздоровите	Формирование	причины	нагрузок,
Моделировать	льных	умения	успеха/неуспеха	данными
физическиенагрузки	формах	выбирать	учебной	мониторинга
для развития	занятий.	упражнения	деятельности и	здоровья (рост,
основных		для развития	способности	масса тела и др.),
физических качеств.	Осознание	физических	конструктивно	показателями
	важности	качеств.	действовать даже	развития
Осваивать	физических		в ситуациях	основных
универсальныеумен		Умение	неуспеха.	физических
ия контролировать	нагрузки	самостоятельн		качеств (силы,
величину нагрузки	для	о выполнять		быстроты,
по частоте	развития	упражнения		выносливости,
сердечных сокращений при	основных физических	дыхательной гимнастики		координации, гибкости).
выполнении	качеств.	THIMITACTIFICH		i nokoci nj.
упражнений на	ка тесть.			Формирование и
развитие	Осмыслени			проявление
физических качеств.	е умения			положительных
	контролиро			качеств личности,
<i>Осваивать</i> навыки	вать			дисциплинирован
по	величину			ности,
самостоятельному	нагрузки по			трудолюбия и
выполнению	частоте			упорства в
упражнений	сердечных			достижении
дыхательной	сокращени	10		поставленной

гимнастики	й при			цели.
	выполнени			
	И			
	упражнени			
	й			
		иеакробатическі		T •
Осваивать	Осознание	Формирование	Формирование	Формирование
универсальныеумен	важности	способов	умения выполнять	навыка
ия, связанные с	освоения	позитивного	задание в	систематического
выполнением	универсаль	взаимодействи	соответствии с	наблюдения за
организующих	ных умений	я со	поставленной	своим физическим
упражнений.	связанных с	сверстниками	целью.	состоянием,
	выполнени	в парах и		величиной
<i>Описывать</i> технику	ем	группах при	Способы	физических
разучиваемых	организую	разучивании	организации	нагрузок.
акробатических	щих		рабочего места.	
упражнений.	упражнени	акробатически		Развитие
	й.	х упражнений.	Формирование	этических чувств,
<b>Осваивать</b> технику			умения понимать	доброжелательнос
акробатических		Умение	причины	ти и
упражнений и		объяснять	успеха/неуспеха	эмоционально-
акробатических	Осмыслени	ошибки при	учебной	нравственной
комбинаций.	е техники	выполнении	деятельности и	отзывчивости,
	выполнени	упражнений.	способности	понимания и
Осваивать	Я		конструктивно	сопереживания
универсальныеумен	разучиваем		действовать даже	чувствам других
оп ви	ых		в ситуациях	людей.
взаимодействию в	акробатиче		неуспеха.	
парах и группах при	ских			Формирование
разучиванииакробат	комбинаци		Формирование	эстетических
ических	йи		умения	потребностей,
упражнений.	упражнени		планировать,	ценностей и
Выявлять	й.		контролировать и оценивать	чувств.
характерные			учебные действия	Формирование и
ошибки при			в соответствии с	проявление
выполнении	Осмыслени		поставленной	положительных
акробатических	е правил		задачей и	качеств личности,
упражнений.	безопаснос		условиями ее	дисциплинирован
<b>J</b>	ти (что		реализации;	ности,
	можно		определять	трудолюбия и
	делать и		наиболее	упорства в
Осваивать	что опасно		эффективные	достижении
универсальныеумен	делать) при		способы	поставленной
ия контролировать	выполнени		достижения	цели.
величину нагрузки	И		результата.	,
по частоте	акробатиче			
сердечных	ских,		Овладение	
сокращений при	гимнастиче		логическими	
выполнении	ских		действиями	
	1	10		l .

упражнений на	упражнени		сравнения,	
развитиефизических	й,		анализа, синтеза,	
качеств.	комбинаци		обобщения,	
	й.		классификации по	
<i>Соблюдать</i> правила			родовым	
техники			признакам,	
безопасности при			установления	
выполненииакробат			аналогий и	
ических			причинно-	
упражнений.			следственных	
упражнении.			связей,	
<i>Проявлять</i> качества			построения	
силы, координации			рассуждений,	
и выносливости при			отнесения к	
выполнении			известным	
акробатических			понятиям.	
упражнений и			понятиям.	
упражнении и комбинаций.				
комоинации.				
<b>Описывать</b> технику				
гимнастических				
упражнений на				
снарядах.				
<b>Осваивать</b> технику				
гимнастических				
упражнений на				
спортивных				
снарядах.	Тоуника	траховки и само	ernavonicu 5 II	
Описывать	Формирова	Участвовать в	Овладение	Формирование
технику УКЭМИ	ние умений	диалоге на	способностью	первоначальных
технику з кэми	осознанног		принимать и	представлений о
Осваивать технику	О	уроке.	сохранять цели и	значении дзюдо
		Vicaria	-	
Еко (Сокухо) –укэми	построения	Умениеслушат	задачи учебной	для укрепления
На бок	речевого	ЬИ	деятельности,	здоровья человека
Vanna (Vanna)	высказыван	пониматьдруги	поиска средств ее	(физического,
Уширо (Кохо) –	ия в устной	X	осуществления.	социального и
укэми На спину	форме			психического), о
M /T	0			ее позитивном
Маэ (Дзэнпо) –укэми	Отвечать на			влиянии на
На живот	простые			развитие человека
	вопросы			(физическое,
Дзэнпо-тэнкай-	учителя,			интеллектуальное,
укэми Кувырком	находить			эмоциональное,
	нужную			социальное), о
Определять	информаци			физической
ситуации,	Ю В			культуре и
требующие	учебнике и			здоровье как
применения правил	дополнител			факторах
предупреждения	ьной			успешной учебы и

Формирова писдействи ямоделиров ания  Подвижные и спортивныентры, эстафеты с элементамидзюдовч.  Осванаемь универеальные своего объяснение своего объяснение важности освоения упипереальные объяснять объяснять оппабки при разучивающие объяснять оппабки при разучивающие объяснять оппабки при разучивающие объяснять оппабки при развилации мест залятий.  Умение умение умение объяснять оппабки при выполнения и упражать упражений объяснять оппабки при выполнения и упражать упражений и упражать упражений объяснять общение с объяснять общение объяснять оппабки при выполнения и упражать упражений и при объяснять общение с объяснять оппабки при выполнения и упражать упражений и при объяснять объяснять объяснять объяснять объяснять оппабки при выполнения и упражать упражений на объяснять упражать упражений на объяснять и упражений на объяснять упражений на объясняем упражений на объяснять упражений на объясна	травматизма.	литературе			социализации.		
Подвижные и спортивныентры, эстафеты с элементамидзодо8ч.							
Подвижные и спортивныештры, эстафеты с элементамидзюдовч.							
Подвижные и спортивныентры, эстафеты с элементамидзюдо8ч.  Осванавать объяснение самостоятельное своего портанизации и подвижных игр.  Осванавать умения подвижных игр.  Осванавать действия составляющие объяснять еме подвижных игр.  Взаимодействия упражнений действия в подвижных игр.  Взаимодействия упивереаль не в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных игр.  Взаимодействий в дайствия, составляющие составляющие составляющие составляющие составляющие составляющие составляющие составляющие объяснять объяснять выполнении упражнений действий в подвижных игр.  Взаимодействия упражнений действия, составляющие составляющие составляющие составляющие составляющие объяснять объяснять подвижных игр.  Взаимодействий в правыполнении действия в подвижных игр.  Взаимодействия упражнений действия, технических действия в подвижных игр.  Взаимодействия упражнений действия, технических действия в подвижных игр.  Взаимодействия упражнений действия, технических действия, а подвижных игр.  Взаимодействи упражнений упражнений упражнений действия, составляющие составляющие составляющие составляющие составляющие объяснять выполнении упражнений действий в подвижных игр.  Взаимодействи упражнений упражнений и упражнений и упражнений действия, и упражнений действия, и упражнений действий в подвижных игр.  Взаимодействи упражнений упражнений упражнений и упражнений действия, и упражнений действия и упражнений действий в подвижных игр.  Взаимодействи упражнений се своегом деятильногом действия упражнений действий в подвижных игр.  Взаимодействи упражнений се безопасности, сраменским состоям действи, и инвентара и ображней и и деятильногом деятиль					•		
ВЕГЛЯДВ НА МИР В СГО органичном единстве и разнообразии природы.		_			·		
Подвижные и спортивные правидения разнообразии природы.  Тосваивать универсальныеумен и объясиение самостоятельного организации и подвижных игр.  Осеанавать действия, составляющие солержание подвижных игр.  Осеанавать действия, составляющие солержание подвижных игр.  Взаимодействия, севоения универсаль шых умспий сеязанных севоения упражнений й.  Взаимодействия, севоения упражнений й.  Осознание связанных с важности освоения упражнений й.  Взаимодействия, севоения универсаль шых умспий севзанных с выполнени ем выполнени упражнений.  Взаимодействия, севоения упражнений й.  Взаимодействия объяснять объяснять выполнении упражнений действия, составляющие солержание подвижных игр.  Взаимодействия с от опыта.  Осмыслени е техники выполнении упражнений и в врослыми, подвижных играх.  Взаимодействия с от опыта.  Взаимодействия парах и группах при разучивании объяснять выполнении упражнений и в врослыми, гохранять упражнений и в врослыми, гохранять за сотверстниками в выполнения упражнений и в врослыми, гохранять за сотверстниками и в врослыми, сохранять за сотверстниками и в врослыми, гохранять за своим физических самостоятельност и и личной ответственност и и личной ответственност и навыка самостоятельног самостоятельног самостоятельност занятий.  Умение технику выполнении упражнений и ванизировать технику выполнения упражнений и ванизировать технику выполнения упражнений и ванизировать технику выполнения и мощими при общении со дерстниками при объестивных задач.  Иринимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Умение технических потрыем систем и диженений и действи и чувства других потрыбностей, перностей и чувств и чувств и чувств и чувств и ценностей и чувств и ценностей и чувств и чувств и чувств.		ания			•		
Подвижные и спортивныенгры, эстафсты с элементамидзюдо8ч.					-		
Подвижные и спортивныенгры, эстафсты с элементамидзодовч.  Осваивать универсальные подвижных игр.  Осваивать подвижных игр.  Осваивать действия, содержание подвижных игр.  Взаимодействовать действия, содержание подвижных игр.  Взаимодействовать действия, содержание подвижных игр.  Взаимодействовать действия, содержание подвижных играх.  В парах и группах при выполнени действия действины действия действины действия действия действия действия действия действия действия действины действия действины действия действины действия действины действия действины действия действины действины действины действины действия действины действины действины действины действины действины действия действины действины действины действины действины действия действины де					-		
Подвижные и спортивныенгры, эстафсты с элементамидзюдо8ч.  Осваивать уминерсальныеумен и двигательно своего проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные своего дважпости своего дважпости подвижных игр.  Осваивать на условий подвижных игр.  Взаимодействия, составляющие содержание подвижных игр.  В парах и гурппах при двигательный двіполнении технических сражнений в подвижных играх.  В парах и гурппах при дражнений действия, сокражне в парах и гурпуппах при двигательных двигательность двигательных двигательность двигательных двигательных двигательно двигательно двигательно двигательно двигательных задачи доброжнательно двигательно двигательно двигательно двигательно двигательно двигательных двигательно двигательно двигательно двигательно двигательно двигательно двигательно двигательных задачи двигательно двигате							
Подвижные и спортивныенгры, эстафеты с элементамидзюдо8ч.					•		
Осваивать универеальныеумен ия в ия в нара и подвижных игр.         Осмыслени своого дангательн подвижных игр.         Формирование способов позитивного взаимодействи позитивного дсятельность с дамостоятельную дсятельность с дамостоятельную дсятельность с дамостоятельную дсятельность с домостоятельную дсятельность с домостоятельную дсятельную дсятельность с домостоятельную дсятельную дсятельность и действия, составляющие содержание содержание добыми при домостоятельного и домостоятельност и действия, составляющие содержание добыми при добыми при домостоятельност и дельо дарами действий в подвижных игра.         Умение добыми действия доставляющие действий в делей выполнении дилемении дилемении действий в подвижных игра.         Умение добыми действии действии действий в дависимости от изменения дупражнении дилемения дупражнении дупражнении дупражнении дупражнении дупражнении добым действия довых действия добым дажатьых задачи.         Умение добым действини дилемения добым действини дилемения дупражнении добым действивами добым действи действ					природы.		
Осваивать универеальныеумен ия в ия в нара и подвижных игр.         Осмыслени своого дангательн подвижных игр.         Формирование способов позитивного взаимодействи позитивного дсятельность с дамостоятельную дсятельность с дамостоятельную дсятельность с дамостоятельную дсятельность с домостоятельную дсятельность с домостоятельную дсятельную дсятельность с домостоятельную дсятельную дсятельность и действия, составляющие содержание содержание добыми при домостоятельного и домостоятельност и действия, составляющие содержание добыми при добыми при домостоятельност и дельо дарами действий в подвижных игра.         Умение добыми действия доставляющие действий в делей выполнении дилемении дилемении действий в подвижных игра.         Умение добыми действии действии действий в дависимости от изменения дупражнении дилемения дупражнении дупражнении дупражнении дупражнении дупражнении добым действия довых действия добым дажатьых задачи.         Умение добым действини дилемения добым действини дилемения дупражнении добым действивами добым действи действ							
Осваивать универеальныеумен ия в ия в нара и подвижных игр.         Осмыслени своого дангательн подвижных игр.         Формирование способов позитивного взаимодействи позитивного дсятельность с дамостоятельную дсятельность с дамостоятельную дсятельность с дамостоятельную дсятельность с домостоятельную дсятельность с домостоятельную дсятельную дсятельность с домостоятельную дсятельную дсятельность и действия, составляющие содержание содержание добыми при домостоятельного и домостоятельност и действия, составляющие содержание добыми при добыми при домостоятельност и дельо дарами действий в подвижных игра.         Умение добыми действия доставляющие действий в делей выполнении дилемении дилемении действий в подвижных игра.         Умение добыми действии действии действий в дависимости от изменения дупражнении дилемения дупражнении дупражнении дупражнении дупражнении дупражнении добым действия довых действия добым дажатьых задачи.         Умение добым действини дилемения добым действини дилемения дупражнении добым действивами добым действи действ	Подвижі	Подвижные и спортивныеигры, эстафеты с элементамидзюдо8ч.					
объяснение своето двигательного проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осванаеть двигательное важности освоения универсаль пых умений действия, составляющие содствяние и действий в в парах и группах при разучиваем подвижных игр.  Взаимодействия, составляющие содствянием и действия, содствянием и действий в подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при разучиваем подвижных игр.  Взаимодействия подвижных игр.  Осванаеть двигательные действия, содствянности объяснять объяснять пых умений й.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Моделировать выполнения изгровых действий в зависимости от двигательных задачи и действий упражнений и действий в двигательных задачи и действий в двигательно сть.  Моделировать состоянием объяснием упражнений и действий в двигательно сть.  Моделировать состоянием объяснием упражнений и действий в двигательност объясниями и действий в двигательной ответственности за свои мойическим требований с состоянием, безопасности, сохранняти оброрания оброравния обрания объясниями и и и и и и и и и и и и и и и и и и			Формирование	I			
самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные двигательные составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодейство выполнени упражнений.  В парах и группах при разучивании оборудования, организации мест занятий.  Умение занятий.  Умение сотавляющие объяснять ошибки при выполнени ий.  Взаимодействовать выполнени действий в подвижных игражнений ий.  Взаимодействовать выполнения двигательные содержание подвижных игр.  Осмыслени упражнений.  Взаимодействовать выполнения дагействий в подвижных играх.  Моделировать техничку выполнения изгровых действий в зависимости объяснять объективную объективную объективную объективную объективную объективную объективную объективную отвые объективную объективную отвые объективную отвые объективную отвые объективную отвые отвые объективную отвые отвые объективную отрые объективную отвые объективную отвые отвые объективную отвые объективную отвые объективную отвые отвые объективную отвые отвые объективную отзывнивости, понимания и основе освоенных заний и взрослыми, остоя на технику выполнения упражнений и взрослыми, остоя на технику выполнения упражнений и взрослыми, объективную отзывнивости, понимания и основе освоенных знаний и взрослыми, объективную отзывнивости, понимания и основе освоенных знаний и и месющегося опыта.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Умение с выполнять своим физическим требностей и упражнений объективного ответственности и апараты с самостот правственной ответственности и правственной ответственности и объективную отзывнивости, понимания и основе освоенных знаний и и имеющегося опыта.  Формирование остетически правильно отченные объективную отзывнивости, потребностей, пенностей и чувствам потребностей, пенностей и чувств.	универсальныеумен	e,	способов	организовать	навыка		
роганизации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осванвать двигательные действия, составляющие составляющие составляющие составляющие составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействия, сотавляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействия объяснять см упражнений и управлять подвижных играх.  Взаимодействовать выполнении технику выполнении я и заданий и взрослыми, действий в подвижных играх.  Моделировать мехнику выполнения изровых действий в зависимости объективную объективную объективную объективную отщеку технике выполнения их заданий и взрослыми, давать объективную объективную опрактавленой отвытельности, поднижных играх.  Моделировать мехнику выполнения изровых действий в зависимости об и деятельности.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Умение с верстниками и к парах и группах при выполнения и упражнений и взрослыми, давать объективную опыта.  Умение техники выполнения изровых действий в зависимости общении со разучиваем и денения условий и двигательность, рассудительно сть.  Умение с верстниками и к правилами и взрослыми, обты и взрослыми, объективную опыта.  Осмыслени управлять задачий и взрослыми, объективную опыта.  Умение технике и подвижных игровой и деятельности.  Умение с верстниками и и и личной ответственности и и личной ответственности и правственных порыжания чувствам других людей.	ия в	объяснение	позитивного	самостоятельную	систематического		
проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осващать двитательные дважности действия, сотавляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при совоения универсаль двитательные подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при освоения универсаль двитательные им упражнени и действия и действия в парах и группах при выполнении освоения универсаль двитательные им упражнени и действий в подвижных играх.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении оставляющие объяснять ошибки при выполнении и упражнений.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении объяснять ошибки при выполнения и упражнений.  Взаимодействовать в парах и и упражнений и и взрослыми, действий в зависимости от и упражнени и и взрослыми, деровых действий в зависимости от и упражнени и деровых действий в давить условий и довигательных задач.  Принимать адектатные решения в условиях игровой деятельности.  Умение с управлять упаражней и и взрослыми, отыва двигости, сохранять упражнений и на основе освоенных задании и общении со оценку технике выполнения упражнений и взрослыми, основе освоенных заний и обысательных задачи.  Труппах при безопасности инвентаря и нагрузок.  Осознание оборудования, организации мест занятий.  Умение задании и и личной ответствьности инвентаря и инберопровань. Величной оборудования, организации мест занятий.  Умение задании мест занятий.  Умение задание в выполнять на основе опредственных и упражнений и выполнения упражнений и объективную оценку технике выполнения упражнений и инберствующей и основе освоенных заний и инберствующей и объективную опыта.  Осты станичей физических нагрузок.  Умение задание в выполнять на основе опыта упражнений, упражнений и объективную оценку технике выполнения упражнений и инберственной отзывчивости, понимания и основе освоенных заний и инферствующей и объективную оценку технике выполнения и объективную отывательное отывательное от практа неговнательное объективном объективном от практа неговнательной отывательное объ	самостоятельной	своего	взаимодействи	деятельность с			
В парах и группах при разучивании инвентаря и оборудования, подвижных игр.  Осванать подвижных игр.  Осванать ные действия, составляющие подвижных игр.  Выполнени й.  Взаимодействовать в подвижных игр.  Выполнении технических действий в подвижных играх при выполнении действий в подвижных играх.  Моделировать мехику выполнения игровой деятельных задач.  Принимать в декватные с дематные обыгаться в практов и и доброжелательное подвижных играх.  Принимать в декватные решения в условиях игровой деятельности.  В парах и группах при разучивании инвентаря и оборудования, огранизации мест занятий.  Умение занятий.  Умение занятий.  Умение заражтеризовать, выполнять выполнять на основе представлений о нравственных неа основе оставетствии с детамений, упражнений, упражнений, упражнений, и взрослыми, объективную оценку технике выполнения упражнении и взрослыми, остове освоенных задачи и мистощется опыта.  Тумение с технически отысные и упражнени и и взрослыми, остове освоенных задачий и имеющегося опыта.  Тумение технически потребностей, и чувств.  Умение с технически потребностей и чувств.	организации и	двигательн	я со	учетом	своим физическим		
Пруппах при разучивании   Пруппах при разучивании   Подвижных игр.   Осознание подвижных игр.   Осмыслени действия действания действа	проведении	ого опыта.	сверстниками	l =			
Излагать правила и условия проведения подвижных игр.         Осознание важности освоения универсаль ных умений действия, составляющие содержание подвижных игр.         разучивании         инвентаря и оборудования, организации мест занятий.         Развитие самостоятельност и и личной ответственности за свои поступки на основе подники объяснять выполнени упражнени й.         Умение характеризовать, выполнять выполнять за свои поступки на основе представлений о ответствии с сответствии с технику подвижных играх.         Выполнени собъяснять выполнени упражнений й.         Умение упражнений и и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о ответствии с сответствии с сответствии с сответствии с технику выполнения упражнений и упражнений и упражнений подвижных играх.         Умение с техники за свои поступки на основе представлений ответствии о объяснтви выполнении упражнений и упражнений и упражнений и выполнения управлять давать технику выполнения и объективную общении со оценку технике выполнения и основе освоенных зависимости от изменения условий и двигательнох задач.         Умение с срерстниками и местивной ответственности за свои поступки на основе освоенных упражнений и выполнения и объективную общении со оценку технике выполнения и основе освоенных завиний и упражнений и и основе освоенных остепеческих потребностей, ценностей и чувств.	подвижных игр.		в парах и	безопасности,	величиной		
условия проведения подвижных игр.  Осваивать двитательные действия, составляющие содержание содержание содержание технических действий в подвижных играх.  В парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Моделировать техники играх.  Моделировать техники игровых действий и упражнени и упражнени и упражнени и упражнени и упражнени и упражнени и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о правственных на основе представлений о правственных нормах.  Умение сотответствии с правиполнять на основе представлений о правственных нормах.  Умение технику выполнения упражнений, упражнений, упражнений, упражнений, упражнений, упражнений и върослыми, и сохранять зависимостии от изменения условий и двигатьных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.			группах при	сохранности	физических		
Подвижных игр.  Важности освоения универсаль двигательные ных умений действия, составляющие содержание содержание подвижных игр.  Вашмодействоват в в прах и группах при выполнении технических действий в стехники подвижных играх.  Моделировать мехнику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адектватные решения в условиях игровой деятельности.	=		разучивании	i -	нагрузок.		
Осваивать двигательные действия, связанных с составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий в технику выполнения игровать	условия проведения	Осознание					
Осваивать двигательные двигательные действия, связанных с составляющие выполнени объяснять ошибки при подвижных игр.   Умение дядактеризовать, выполнять на основе представлений о ответственности за свои поступки на основе представлений о ответственности за свои поступки на основе представлений о надастивенных подвижных играх. при выполнении технических действий в е техники действий в е техники действий в разучиваем технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и делько действий и упражнени и и взрослыми, основе освоенных задач.   Осмыслени общении со сверстниками и взрослыми, и взрослыми, и взрослыми, и взрослыми, основе освоенных знаний и упражнений и и упражнений и и и упражнений и и и упражнений и и упражнений и и упражнений и упражнений и и упражнений и и упражнений и основе освоенных знаний и унувствам других людей.   Осраиностей и умение с выполнять   Осраиностей и учувств.	подвижных игр.	важности	упражнений.	-	Развитие		
двигательные действия, связанных с составляющие выполнени объяснять ошибки при выполнении й. Умение задание в представлений о нравственных подвижных игр.  Взаимодействовать выполнении й. Умение объяснять ошибки при выполнении й. Упражнений. Чпражтений и упражнений. Чпражтений и нормах.  Взаимодействовать выполнении й. Умение упражнений. Чпражтений о нравственных подвижных играх. Выполнени я подвижных играх. Выполнени я подвижных играх. Выполнени я игровых действий в подвижных играх. Выполнени я игровых действий в подвижных играх. Выполнени я игровых действий в дависимости от изменения упражнени и и взрослыми, и взрослыми, и взрослыми, и взрослыми, оставний и и взрослыми, оставний и и взрослыми, оставний и и понимания и основе освоенных заданий и взрослыми, оставний и и оставний и оставний и и оставний и и оставний и объективной объективной объективной объективной объективной объективной и оставний и оставний и оставний и оставний и оставний и объективний и оставний и оставний и оставний и оставний и оставни		освоения		занятий.	самостоятельност		
действия, составляющие выполнени объяснять ошибки при подвижных игр. упражнени й. упражнений. Вашмодействоват в парах и группах при выполнении упражнений. Осмыслени действий в е техники действий в подвижных играх. Ямоделировать технику выполнении управлять умоделировать технику выполнении управлять общении со сверстниками игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Ипринимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.					и и личной		
составляющие содержание ем ошибки при подвижных игр. Упражнений й. Упражнений. Упражнений. Упражнений ий. Упражнений. Упражнений ий. Упражнений. Упражнений. Упражнений. Упражнений. Упражнений ий. Упражнений. Упражнений. Упражнений. Упражнений. Упражнений ий. Упражнений. Упражнений ий. Упражнений. Упражнений ий. Упражнений ий. Упражнений. Упражнений ий. Упражнений ий. Упражнений ий. Умение упражнений, доброжелательнос ий и упражнений, доброжелательнос ий ий. Упражнений ий. Упражнений ий. Упражнений ий. Упражнений ий. Упражнений ий. Оставновать ий. Оставновательных задачи. Оставновательных упражнений ий. Оставновательных имеющегося опыта. Оставновательных имеющегося опыта. Оставновательных имеющегося опыта. Оставновательных имеющегося опыта. Оставновательно утветических потребностей, правильно перабностей и чувств.		_					
содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Моделировать техники выполнении управлять подвижных играх.  Моделировать техники выполнении управлять подвижных играх.  Моделировать техники выполнении управлять общении со общении со общении со общении и взрослыми, игровых действий в и упражнени игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Умение с выполнять при соответствии с наравственных неравственных и целью и неравственных неравитие этических чувств, упражнений, доброжелательнос ти и объективную объективную объективную отзывчивости, упражнений на основе освоенных сопереживания и упражнений и упражнений и чувствам других технически потребностей, правильно ценностей и чувств.							
подвижных игр.  Взаимодействоват в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения я зависимости от изменения условий и деятельности.  Подвижных задач.  Выполнении технику выполнения упражнений, упражнений, упражнений, доброжелательнос давать ти и объективную оценку технике подвижных играх.  Моделировать техники выполнения упражнений общении со сверстниками и взрослыми, и взрослыми, и взрослыми, основе освоенных задачий и доснове освоенных задачи.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.			_				
й. упражнений.   целью и анализировать технику выполнения объективную общении со оценку технике нравственной обтехнику выполнения игровых действий в подвижных играх.   Выполнени я игровых действий в подвижных играх.   Выполнени я игровых действий в адекватные решения в условиях игровой деятельности.   й.   упражнений.   целью и анализировать технику выполнения управлять давать ти и и объективную общении со оценку технике нравственной отзывчивости, понимания и основе освоенных зарачи и и взрослыми, упражнений на понимания и основе освоенных зананий и чувствам других людей.   Ормирование ость.   Ормирование остатических потребностей, правильно ценностей и чувств.	•		1				
Взаимодействоват в парах и группах при выполнении  технических Осмыслени действий в подвижных играх.  Моделировать техники выполнения игровых действий в техники деятельности.  Техники деятельности.  Выполнени управлять давать ти и объективную общении со оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных задачи и взрослыми, сохранять дависимости изменения условий и деятельности.	подвижных игр.				-		
в парах и группах при выполнении         Сомыслени технических         Умение управлять давать         Ти и объективную объ	<b>D</b>	И.	упражнении.		нормах.		
при выполнении технических действий в е техники подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения упражнений деятельности.  Выполнения управлять управлять давать объективную объективний и и и объективную объективную объективную объективний и и октания и основе освоенных объективний и чувствам других объективний и основе оквоенных объективной о				*	Danasansa		
Технических действий в е техники действий в е техники действий в е техники действий в нодвижных играх. Выполнени я общении со оценку технике давать объективную объективную оценку технике нравственной отзывчивости, и взрослыми, упражнений на основе освоенных заданий и упражнени упражнений и упражнении и основе освоенных заний и чувствам других имеющегося опыта.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Умение с выполнять чувств.				•			
действий в подвижных играх. Выполнени я объективную объективную объективную объективную объективную объективную офенку технике нравственной выполнения и взрослыми, упражнений на и упражнений и основе освоенных зависимости от упражнени упражнени упражнени упражнени упражнени изменения условий и двигательных задач. Осты и двигательно адекватные решения в условиях игровой деятельности.	•	Оомилония	Vivorino		_		
подвижных играх.  Выполнени я общении со оценку технике нравственной отзывчивости, понимания и игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательнох задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Выполнени ромоциями при объективную оценку технике нравственной отзывчивости, понимания и основе освоенных сопереживания чувствам других имеющегося опыта.  Тумение технически потребностей, правильно ценностей и дувств.				* *	=		
я разучиваем разучиваем и и варослыми, упражнений на понимания и основе освоенных зависимости от и упражнени й. Сотранять и упражнений и основе освоенных знаний и чувствам других имеющегося опыта.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Умение с выполнять чувств.			* ±	' '			
Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения упражнени изменения условий и двигательногти.         разучиваем ых заданий и взрослыми, и взрослыми, упражнений на основе освоенных упражнений и упражнени упражнени й.         основе освоенных основе освоенных упражнений и упражнени и упражнений и упражнений и упражнений и упражнений и и упражнений и и упражнений и и упражнении и упражнении и упражнении и и упражнении и упражнении и упражнении и упражнений и и упражнении и и упражнении и и упражнении и и и	подвижных играх.		-	•			
технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.         ых заданий и взрослыми, основе освоенных основе освоенных зонами и упражнени упражнени упражнени упражнени упражнени й.         и взрослыми, основе освоенных основе освоенных зонами и упражнений и и упражнений и и упражнений и и сопереживания и чувствам других опыта.           Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.         Умение с выполнять         Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Моделиповать		•	•	-		
игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  игровых действий в и упражнени и упражнени и и упражнени и и упражнени и и упражнени и и упражнени умеющегося опыта.  Ость.  Умение основе освоенных сопереживания чувствам других имеющегося опыта.  Умение упражнени упражнени и и упражнени и упражнени и упражнени и упражнени и и упражнени и и упражнени и упражнени и упражнени и и и упражнени и и и упражнени и и и упражнени и и и и упражнени и и и и и упражнени и и и и и и и и и и и и и и и и и и	-		-		•		
зависимости от изменения условий и двигательных задач.       упражнени хладнокровие, сдержанность, рассудительно сть.       знаний и чувствам других людей.       чувствам других людей.         Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.       Умение с выполнять       эстетических потребностей, ценностей и чувств.	1		· ·	, ·			
изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Умение с выполнять имеющегося опыта.  имеющегося опыта.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	•		-		-		
рассудительно опыта.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  рассудительно опыта.  Умение технически правильно правильно ценностей и чувств.			-		• •		
технически потребностей, правильно ценностей и деятельности.  Тринимать  Зумение  Технически  Технически  Правильно  Правильно  Технически  Технич	_		•				
Принимать       Умение       эстетических         адекватные решения       технически       потребностей,         в условиях игровой       правильно       ценностей       и         деятельности.       Умение       выполнять       чувств.	5 Sucumentation Suburt.				Формирование		
адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Технически потребностей, правильно ценностей и чувств.	Принимать			Умение			
в условиях игровой деятельности. Умение с выполнять ценностей и чувств.	-						
деятельности. Умение с выполнять чувств.	_				_ =		
	•		Умение с	-			
	,,		достаточной	двигательные	<i>y=</i> ·		

0.0000000000			wayamnya ya	Фортинарания
Осваивать		полнотой и	действия из базовых видов	Формирование и
универсальныеумен		точностью	, ,	проявление
ия управлять		выражать свои	спорта,	положительных
в именироме		мысли в	использовать их в	качеств личности,
процессе учебной и		соответствии с	игровой и	дисциплинирован
игровой		задачами	соревновательной	ности,
деятельности.		урока,	деятельности.	трудолюбия и
П		владение	37	упорства в
Проявлять		специальной	Умение	достижении
быстроту и ловкость		терминологией	планировать	поставленной
во время подвижных		•	собственную	цели.
игр.			деятельность,	
~ .			распределять	
Соблюдать			нагрузку и отдых	
дисциплину			в процессе ее	
иправила техники			выполнения.	
безопасностиво			**	
время подвижных			Умение видеть	
игр.			красоту движений,	
			выделять и	
Описывать			обосновывать	
разучиваемыетехнич			эстетические	
еские действия из			признаки в	
спортивных игр.			движениях и	
			передвижениях	
Осваивать			человека.	
техническиедействи				
я из спортивных игр.				
Моделировать				
техническиедействи				
я в игровой				
деятельности.				
Сведо	 Рима о физиот	 	<u> </u>	2 ч.
/1	· •		алгренированоорда	_ <del>-,</del>
Осваивать	Осмыслени	Умение	Формирование	Формирование
	· •			
Осваивать	Осмыслени	Умение	Формирование	Формирование
<i>Осваивать</i> универсальныеумен	Осмыслени е	Умение самостоятельн	Формирование умения выполнять	Формирование навыка
Осваивать универсальныеумен ия по	Осмыслени е самостояте	Умение самостоятельн о выполнять	Формирование умения выполнять задание в	Формирование навыка систематического
Осваивать универсальныеумен ия по самостоятельному	Осмыслени е самостояте льного	Умение самостоятельн о выполнять упражнения в	Формирование умения выполнять задание в соответствии с	Формирование навыка систематического наблюдения за
Осваивать универсальные умен ия по самостоятельному выполнению	Осмыслени е самостояте льного выполнени	Умение самостоятельн о выполнять упражнения в оздоровительн	Формирование умения выполнять задание в соответствии с	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим
Осваивать универсальныеумен ия по самостоятельному выполнению упражнений в	Осмыслени е самостояте льного выполнени ю	Умение самостоятельн о выполнять упражнения в оздоровительн ых формах	Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,
Осваивать универсальныеумен ия по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных	Осмыслени е самостояте льного выполнени ю упражнени	Умение самостоятельн о выполнять упражнения в оздоровительн ых формах	Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Формирование	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной
Осваивать универсальныеумен ия по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных	Осмыслени е самостояте льного выполнени ю упражнени й в	Умение самостоятельн о выполнять упражнения в оздоровительн ых формах занятий.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Формирование умения понимать	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических
Осваивать универсальные умен ия по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Осмыслени е самостояте льного выполнени ю упражнени й в оздоровите	Умение самостоятельн о выполнять упражнения в оздоровительн ых формах занятий.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.  Формирование умения понимать причины	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок,
Осваивать универсальные умен ия по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  Моделировать	Осмыслени е самостояте льного выполнени ю упражнени й в оздоровите льных	Умение самостоятельн о выполнять упражнения в оздоровительн ых формах занятий. Формирование умения	Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными
Осваивать универсальные умен ия по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  Моделировать физические нагрузки	Осмыслени е самостояте льного выполнени ю упражнени й в оздоровите льных формах	Умение самостоятельн о выполнять упражнения в оздоровительн ых формах занятий.  Формирование умения выбирать	Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга

физических качеств.	важности	качеств.	действовать даже	развития
	физических		в ситуациях	основных
Осваивать	1	Умение	неуспеха.	физических
универсальныеумен	нагрузки	самостоятельн		качеств (силы,
ия контролировать	для	о выполнять		быстроты,
величину нагрузки	развития	упражнения		выносливости,
по частоте	основных	дыхательной		координации,
сердечных	физических	гимнастики и		гибкости).
сокращений при	качеств.	гимнастики		,
выполнении		для глаз		Формирование и
упражнений на	Осмыслени			проявление
развитие	е умения			положительных
физических качеств.	контролиро			качеств личности,
	вать			дисциплинирован
<i>Осваивать</i> навыки	величину			ности,
по	нагрузки по			трудолюбия и
самостоятельному	частоте			упорства в
выполнению	сердечных			достижении
упражнений	сокращени			поставленной
дыхательной	й при			цели.
гимнастики и	выполнени			
гимнастики для глаз	И			
	упражнени			
	й на			
	развитие			
	физических			
	качеств.			
	Осознание			
	важности			
	самостояте			
	льного			
	выполнени			
	Ю			

Предметные результаты	Метапредм етные познавател ьные	Метапредмет ные коммуникати вные	Метапредметные регулятивные	Личностные результаты		
	2-й класс					
	Знания о дзюдо 3 ч.					
Определять и	Формирова	Участвовать в	Овладение	Формирование		
краткохарактеризов	ние умений	диалоге на	способностью	первоначальных		
ать дзюдо как	осознанног	уроке.	принимать и	представлений о		
занятия	О		сохранять цели и	значении дзюдо		
физическими	построения	Умениеслушат	задачи учебной	для укрепления		
упражнениями,	речевого	ьи	деятельности,	здоровья человека		
подвижными и	высказыван	пониматьдруги	поиска средств ее	(физического,		
	ия в устной	X	осуществления.	социального и		
спортивными	форме			психического), о		
				ее позитивном		

играми	Отвечать на			влиянии на
	простые			развитие человека
Выявлять различия	вопросы			(физическое,
в основных	учителя,			интеллектуальное,
способах	находить			эмоциональное,
передвижения	нужную			социальное), о
человека.	информаци			борьбе дзюдо и
	ю в			здоровье как
Определять	учебнике и			факторах
ситуации,	дополнител			успешной учебы и
требующие	ьной			социализации.
применения правил	литературе			
предупреждения	1 71			Формирование
травматизма.	Формирова			целостного,
1	ниедействи			социально
Определятьсоставсп	ямоделиров			ориентированного
ортивнойодежды	ания			взгляда на мир в
взависимостиотврем				его органичном
енигода и				единстве и
погодныхусловий				разнообразии
погодивитуеловии				природы.
				прпроды.
<b>Развитие</b>	и совершенст	вование простых	 к двигательных наві	ыков 4ч.
Составлять	Ознакомле	Формирование	Овладение	Овладение
индивидуальныйреж	ние с	умения	способностью	начальными
им дня.	правилами	составления	принимать и	навыками
	самостояте	комплексов	сохранять цели и	адаптации в
<b>Отбирать</b> и	льного	упражнений.	задачи учебной	динамично
составлять	отбора		деятельности,	изменяющемся и
комплексы	упражнени		поиска средств ее	развивающемся
упражнений для	йиих		осуществления.	мире.
утренней зарядки и	объединени			<b>F</b>
физкультминуток.	яв		Формирование	Принятие и
	комплексы.		умения	освоение
Оценивать свое			планировать,	социальной роли
состояние(ощущени			контролировать и	обучающегося,
я) после			оценивать	развитие мотивов
закаливающих			учебные действия	учебной
процедур.			в соответствии с	деятельности и
L			поставленной	формирование
Составлять			задачей и	личностного
комплексы			условиями ее	смысла учения.
упражнений для			реализации;	ombiosia y folifin.
формирования			определять	Развитие
правильной осанки.			наиболее	самостоятельност
правильной осапки.			эффективные	и и личной
Моделировать			эффективные способы	ответственности
<i>мооелировать</i> комплексы			достижения	за свои поступки
упражнений с			результата.	на основе
упражнении с учетом их цели: на			Posymbiaia.	представлений о
•			Освоение	представлении о нравственных
развитие силы,	1		ОСВОСНИС	правственных

выносливости  Ворфиексии  Вормирование  умения выполнять  Вадание в мероприятия,  вадание в обранивации рабочего места.  Выносливости  Вормирование  Выносливости  Выносливости  Вормирование  Выносливости  Вормирование  Выностивости  Вормирование  Ваниолиение  упражнений.  В парах и группах при разучивании  рабочего места.  Выносливости  Вормирование  Выносливости  Выносливать  Выносливости  Выносливости  Выносливости  Выносливости  Выносливать  Выносливости  Выносливать  Выносливать  Выносливать  Ванестематических  Ванестематических  Ванестематических  Ванестематических  Ванестематических  Ванестем	быстроты,			начальных форм	нормах.
личностной рефлексии.  Терминологии дзюдо  Овладение умениями организовывать здоровьесберетаю щую жизнедеятельност ь (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).  Тикет в дзюдо 3 ч.  Осваивать универеальные умени и упражений в оздоровительных формах занятий.  Осваивать универеальные уформах занятий.  Осваивать универеальные уформах занятий.  Осваивать универеальные уформах занятий.  Осваивать универеальные уформах занятий.  Осваивать организующих упражнений доздоровительных формах занятий.  Осваивать универеальные уформах занятий.  Осваивать организунощих упражнений доздоровите объяслять одногного объяслять одногного объяслять одногного объяслять одногного объяслять причины упражнений.  Остаивать и выполнени организунощих упражнений доздоровья (рост, умения понимать причины упражнений доровья (рост, умения понимать причины унексих объяслять одногноги умения понимать причины упражнений деятельности и доровья (рост, масса тела и др.), показателями удебной деятельности и конструктивно действовать даже в ситуациях выносливости, конструктивно действовать даже в ситуациях выносливости, конструктивно действовать даже в ситуациях потребностей и чувств.  Осминя выполнять остоями организации рабочего места.  Формирование соответствии с пособые от умения понимать причины уденой деятельности и физических основных физических саста и др.), показателями деятельности и конструктивно действовать даже в ситуациях выносливости, конструктивно действовать даже в ситуациях потребностей и чувством деятельности и конструктивно действовать даже в ситуациях потребности, конструктивно действовать даже в ситуациях потребностей, пера подокование умения понимать причины умение сиссобые поставленой сотражными остоя правеней и чумений.	_				F
рефлексии. Терминологии дзюдо  Терминологии дзюдо  Овладение умещими организовывать здоровьесберегаю щую жизпедеятельност ь (режим дня, утренняя зарядкае озлоровительные мероприятия, подвижные игры).  Осваивать универсальныеумен ия по самостояте поэнготельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  Осваивать универсальные с выполнением организующих упражнений в оздоровите ия, связанные с выполнением ия, связанные с выполнением портанизующих унражнений важности освоещия универсаль ны унражнений важности освоещия унражнений.  Различать и выполнение былолнением огранизующих универсальные с выполнением огранизующих универсальные освоещия универсаль выполнением огранизующих унражнений связанных с выполнением огранизующих универсаль выполнением объяснять ошибки при выполнением объяснять ошибки при выполнении (таские) при вызове его на организую при выполнени (таскае и при учествем и чувствем и чувствем и чувствем и чувствем и подататием умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Обормирование умения понимать противот и своим физическим состоянием, величиной организации рабочего места. Оправнений учествем и поставленной целью. Обормирование умения понимать поставленной целью. Обормирование умения понимать поставленной поставленной целью. Обормирование умения поставленной поставленной целью. Обормирование умения выполнять задание в соответствии с пособы ответствии с пособы ответств					Формирование
Терминологии дзюдо Терминологии дувств.  Обвадение умениями организовывать здоровьесберегаю шую жизнереятьем мероприятия, подвижные игры).  Терминологии дчувств.  Обежим дня, утрення аврадка, оздоровитеньные мероприятия, подвижные игры). Терминологии дувств.  Осваивать  Умения выполнять задание в систематического наблюдения за систематического наблюдения за дарание выполненной делью. Терминологии дувств.  Осваивать  Умения выполнять задание в систематического наблюдения за поставленной делью. Способы физическим дарование умения понимать причины упражнений. Терминологии дувств.  Осваивать здоровь четов и дормирование умения понимать причины упражнений.  Осознание умения полнять задание в систематического наблюдения задание дорженной делью.  Способы физическим делью, стета и друзок, данными мониторинга здоровья (рост, умения понимать причины упражнений.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха деровам делей и чувств.  Останивати в формарование соответствии с поставленной дельной дельной деленной деленно					
Термипологии денностей и чувств.  Овладение умениями организовывать злоровьесберегаю щую жизнедеятельност ь (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).  Осваивать универсальные умен ия по самостояте самостояте выполнени упражнений в упражнений в организующих упражнений.  Осваивать универсальные с выполнение организующих упражнений.  Различать и выполнени упражнений поклоны перед выходом на татами (Тасьі (Тас) і (Тас)				1 1	
ДЗЮДО Чувств.  Овладение умениями организовывать здоровьесбрегаю щую жизнедеятельност ь (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).  Осваивать универсальныеумен ия по самостояте самостояте самостояте областви выполнени о пранизующих упражнений в оздоровительных формах занятий.  Осваивать универсальные с выполнение осренняя и доранизующих упражнений важности освоения упражнений.  Различать и выполнени объяснять оппибки при выполнению объяснять оппибки при выполнении универсаль ных универсаль ных универсаль ных умений показателями унражнений.  Различать и выполнени (Тасьійске), Партпёру при вызове его на организую прамений, в ситтемами унеских неуспеха.  Остания и формах занятий.  Остание умения выполнять обромирование способов позитивного взаимодействи я соответствии с наблюдения за систематического соответствии с наблюдения за систематического поставленной целью. состоящем, ведичиной показателями упражнений.  Останизующих упражнений.  Умение объяснять оппибки при выполнении упражнений деятельности и физических способности конструктивно быстроты, выполнении действовать даже в ситтемами организации нагрузок, показателями успеха/неуспеха учебной основных учебной основных основных основных объяструтивно быстроты, выполнении, конструктивно быстроты, выполнении, гибкости).				Терминологии	_
Овладение умениями организовывать здоровьесберегаю щую жизнедеятельност ь (режим дия, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).  Осваивать универсальныемни в позативного самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных унражнений и в поздоровительных унражнений и в порганизующих упражнений.  Осваивать универсальные с выполнение ия, связанные с выполнение ия, связанные с выполнение ия, связанные с выполнение ия, связанные с выполнение и постание объвсиять опшбки при разучивании упражнений.  Различать и выполнени (Тасьійся). Партнёру при вызове его на организую пранизую пранизи учебной умения попимать причины прабочего места. Даныым мониторинга здоровья (рост, умения попимать причины учебной учения попимать причины ученой основных ученой основных ученой основных ученой основных основных основных основных основных накамений и причины учения причины ученой основных ученой основных основным основным основных основным основным основным основным осн				-	
умениями организовывать здоровьесберегаю щую жизнедеятельност ь (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).  Осваивать универсальные умен ия по самостояте самостояте самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. й в гурипах при одоровительных универсальные с выполнение организующих упражнений. Осознание организующих упражнений. Важности освоения универсальные и выполнять ных умений поклоны перед выходом на тататми поклоны перед выходом на тататми при вызове его на ответать и при вызове его на ответать и при вызове его на организую при вызове его на организую правнизую проживы по перед выходом на тататми при вызове его на организую проживы по перед выходом на тататми организую при вызове его на организую правными перед выходом на тататми организую при вызове его на организую правными перед выполнении упражнений. В ситуациях перепеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях перепеха.					
Осваивать универеальные мероприятия, подвижнени выполнени упражнений в оздоровительных формах занятий.  Осваивать универеальные се выполнение ия, связанные се организующих упражнений ия, связанные с выполнение мероприятий.  Осваивать универеальных формах занятий.  Осваивать здоровительных формах занятий.  Осваивать здоров з ч.  Осмыслени способов позитивного взаимодействи и способов выполнени и поставленной целью.  оздоровительных формах занятий.  Осваивать здоров з ч.  Формирование задание в состематического наблюдения за своим физическим состоянием, величной физическим нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями упражнений.  Различать и выполнении универсаль ных умений поклоны перед выходом на татами (Тасһійсі). Партнёру при вызове его на поставленой целью.  Умение оздоровите дантий.  Формирование умения понимать причины умения понимать причины умений сосовных учебной учебной основных физических качеств (силы, быстроты, выполнении стособности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.					Овладение
Здоровьесберегаю щую жизнедеятельност ь (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).					умениями
Осваивать универсальные унорамх занятий.  Осваивать универсальные уне и упражнени их доровительные их держивание их держанизию организующих упражнений.  Осваивать универсальные уне на выполнени упражнений в организующих упражнений.  Осваивать универсальные уне на выполнени их деятельност и сособных деятами упражнений.  Осваивать универсальные уне на выполнени их деятельност и сособных деятами упражнений.  Осваивать универсальные с выполнени упражнений.  Осваивать универсальные с выполнени (Тасhikei). Партпёру при вызове его на отранизую про занизую при вызове его на организую празнизую празнизи празнизи празнизи празнизи празнизи празнизи празнизи празнизи празнизи празния празнизи празнизи празнизи празнизи празнизи празнизи празни поставлений празния выполнать наблюдения поставлений поставлений празния выполнать наблюдения поставление поставление поставлении умения попимать празничной сверснима поставлений поставления п					организовывать
Осваивать универсальныех формах занятий.  Осваивать универеальныех формах занятий.  Осваивать универеальные с выполнение ил, связанные с организующих упражнений.  Останизующих упражнений в автнолнение организующих упражнений.  Осознание выполнение организовое его на былолнение объяснять отвых дыполнение объяснять одности связанных с выполнение объяснять одности оставлений при вызове его на организующ организую					здоровьесберегаю
Выполнение организующих упражнений.  Выполнение из, связанные с выкодом и деятельные мероприятия доровы упражнений и доровы доровы и деятельные мероприятия, подвижные игры).  Тикет в дзюдо 3 ч.  Осмыслени способов позитивного взаимодействи и доромирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. состоянием, величиной физическим празучивании организации разучивании упражнений.  Осваивать универсальные с выполнени упражнений.  Осваивать универсальные с выполнени ил, связанные с выполнени упражнений.  Различать и дыколо 3 ч.  Формирование умения выполнять навыка систематического наблодения за своим физическим правочего места. Данными мониторинга здоровья (рост, умения понимать причины показателями упражнений.  Осознание объяснять опшибки при успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Гибкости).					щую
Осваивать универсальные универсальные свыполнение из, связанные с организующих упражнений.  Осваивать универсальные универсальные упражнений.  Различать и двыполнени (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на					
Осваивать универсальные умения данными упражнений выполнение из доровительных универсальные умения данными упражнений воздоровительных упиверсальные умения данными упражнений в оздоровительных упиверсальные с данатий. Универсальные с данатий. Останизующих упражнений выполнении упражнений выполнении упражнений в оздоровите данными упражнений выполнение умения выполнять задание в систематического наблюдения за систематического наблюдения за систематического наблюдения за соответствии с поставленной протавленной протавленной протавленной празучивании разучивании разучивании разучивании разучивании разучивании рабочего места. Умение умения понимать мониторинга зароровья (рост, умения понимать причины показателями упражнений. Умение умения понимать причины показателями упражнений упражнений. Способоети и способности и способности и способности и конструктивно действовать даже выполнении (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на					
Мероприятия, подвижные игры).					
Осваивать универсальные и разучивании разучивании разучивание и разучивание и разучивание и разучивание и разучивание и разучивание и разинование разичивы показателями упражнений.  Осваивать универсальных формах занятий.  Осваивать универсальные с выполнение и разучивании организующих упражнений в важности освоения упражнений. Важности освоения упражнений. Важности освоения выполнение и упражнений и в парах и группах при объяснять причины показателями упражнений. Важности освоения выполнении упражнений. Важности освоения выполнении упражнений. Важности освоения выполнении упражнений. Выходом на татами (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на					-
Осваивать универсальные умении выполнении упражнений в оздоровительных универсальные умения выполнении от организующих упражнений. Важности организующих упражнений. Важности объяснять и освоения упражнений. Важности объяснять объяснять и оказателями упражнений. Выполнении упражнений. Важности объяснять объяснять объяснять и былолнении упражнений. Выполнение объяснять опшбки при освоения универсаль ных умения и от остояние умения понимать при освоения универсаль ных умений опоказателями упражнений. Выполнении упражнений. Выполнение объяснять опшбки при освоения универсаль ных умений освоения универсаль ных умений объяснять опшбки при освоения универсаль ных умений освоения универсаль ных умений освоения объяснять опшбки при освоения универсаль ных умений освоения универсаль ных умений (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на от					
Осваивать универсальныеумен ия по самостоятельному выполнению упражнений в универсальныеумен ия, связанные с выполнением организующих упражнений.         Осмыслени самостояте льного выполнени я я сверстниками упражнений й в оздоровите льных формах занятий.         Формирование умения выполнять сваимодействи соответствии с наблюдения за поставленной целью.         Формирование чинаблюдения за поставленной целью.         Формирование наблюдения за поставленной целью.           Осваивать универсальные умен ия, связанные с выполнением организующих упражнений.         упражнений умение         Способы организации рабочего места.         физических формирование упражнений.           Осознание упражнений.         Умение объяснять ошибки при освоения выполнении         Формирование упражнений.         Формирование организации рабочего места.         данными мониторинга здоровья (рост, умения понимать причины осивовных успеха/неуспеха учебной упражнений.           Различать и выполнени (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на         универсаль ных умений связанных с выполнени ем организую         деятельности и упражнений.         дазвития основных успеха/неуспеха успех			<u>n</u>	2	подвижные игры).
универсальныеумен ия по самостояте позитивного самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Упражнений ия со сверстниками формах занятий. Осваивать универсальные с выполнением организующих упражнений. Важности освоения универсаль ных умений Поклоны перед выходом на татами (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на объяснять от вызове его на объяснять от выполнении (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на объяснять от выполнении организую при вызове его на объяснять от выполнении (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на объяснять от выполнение им организую посамовать даже в ситуациях неуспеха.   способов поставленой соответствии с поставленной целью.  Способы ответствии с поставленной целью.  Способы от оставленной соответствии с поставленной целью.  Способы от оставленной соответствии с поставленной целью.  Способы от оставние в прачины упражнений.  Ваниолнять причины показателями учебной основных учребной основных качеств (силы, координации, координации, гибкости).			Этикет в дзюдо	3 ч.	
ия по самостояте льного взаимодействи с соответствии с наблюдения за своим физическим целью. состоянием, величиной физических формах занятий. упражнени ия, связанные с выполнением организующих упражнений. Важности освоения упражнений. Важности освоения универсаль ных умений Поклоны перед выходом на татами (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на одостоянием одамости от выполнении (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на одостоянием одамости осмости осмоети и организую целью. состоянием, свяданной целью. состоянием, поставленной целью. состоянием, поставленной целью. состоянием, ваимодействи с поставленной целью. состоянием, величиной физических физических организации рабочего места. Данными мониторинга здоровья (рост, умения понимать причины показателями успеха/неуспеха учебной основных физических качеств (силы, быстроты, выполнени ем организую при вызове его на поставленой целью. состоянием поставленой проставленой проставлений прост	Осваивать	Осмыслени			Формирование
самостоятельному выполнени я со поставленной своим физическим упражнений в оздоровительных формах занятий. И в парах и группах при универсальные умения занятий. Умение организующих упражнений. Важности освоения упражнений. Важности освоения упражнений. Важности освоения универсаль ных умений Поклоны перед выходом на татами (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на оздоранте выполнение организую (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на оздорание выполнении упражнений и самости организую (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на оздорание выполнении упражнений и освоетия организую (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на оздорание выполнении упражнений и освоет на организую (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на оздорание выполнении упражнений и освоет на организую (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на оздорание выполнении освоет на организую (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на оздорание выполнении освоет на останизую (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на оздорание выполнении освоет на останизую (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на оздорание выполнении освоет на останизую (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на останизующей при вызове его на останизую	универсальныеумен	e	способов	умения выполнять	навыка
выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  Осваивать универсальныем организующих упражнений.  Различать и выполнять и выполнять поклоны перед выходом на татами (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на оздоров ите оздоров и при упражнений из выполнении упражнений. Я со сверстниками целью.  Осовония я со поставленной целью.  Поссобы физических организации нагрузок, организации рабочего места.  Осознание организиющих упражнений.  Умение объяснять ошибки при успеха/неуспеха учебной основных качеств (силы, быстроты, выполнении конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	оп ки	самостояте		задание в	
упражнений в оздоровительных формах занятий.  Осваивать универсальные с выполнением организующих упражнений.  Различать и выполнять Поклоны перед выходом на татами (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на оздоровите оздоровании организации нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, умения понимать причины показателями успеха/неуспеха основных основных основных способности качеств (силы, быстроты, выполнени действовать даже в ситуациях неуспеха.	самостоятельному	льного	взаимодействи	соответствии с	1
оздоровительных формах занятий.  Осваивать универсальные умен и организующих упражнений.  Различать и выполнени вых умений Поклоны перед выходом на татами (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на оздоровите разучивании разучивании организации нагрузок, данными мониторинга упражнений.  В парах и группах при организации рабочего места.  Умение организации рабочего места.  Формирование умения понимать масса тела и др.), показателями успеха/неуспеха развития основных унражнений.  Деятельности и способности качеств (силы, быстроты, выполнени действовать даже в ситуациях неуспеха.		выполнени	я со	поставленной	
формах занятий.  Осваивать универсальные умен ия, связанные с выполнением упражнений.  Различать и выполнять Поклоны перед выходом на татами (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на  Осваивать оздоровите данучивании рабочего места. данными упражнений.  Умение упражнений.  Умение упражнений.  Умение объяснять ошибки при вызове его на  Осознание разучивании рабочего места. данными мониторинга здоровья (рост, умения понимать показателями успеха/неуспеха развития успеха/неуспеха учебной основных деятельности и способности качеств (силы, быстроты, выполнени действовать даже в ситуациях неуспеха.		R	-	целью.	
Осваивать универсальные умение ия, связанные с выполнением организующих упражнений. Умение упражнений. Важности освоения универсаль ных умений показателями упражнений. Важности освоения выполнении упражнений. Различать и выполнять ных умений Поклоны перед выходом на татами (TachiRei). Партнёру при вызове его на организую им деятельности и организую при вызове его на организую и при упражнений и рабочего места. Данными мониторинга здоровья (рост, умения понимать масса тела и др.), причины показателями успеха/неуспеха развития учебной основных деятельности и способности качеств (силы, конструктивно действовать даже в ситуациях координации, гибкости).	-	• •	-		
Осваивать универсальныеумен ия, связанные с выполнением организующих упражнений.         Данными мониторинга здоровья (рост, умения понимать показателями упражнений.         Формирование умения понимать показателями умения понимать показателями успеха/неуспеха учебной учебной универсаль выполнении учебной универсаль ных умений Поклоны перед выходом на татами (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на         Выполнени упражнений.         рабочего места.         данными мониторинга здоровья (рост, умения понимать показателями умения понимать показателями успеха/неуспеха учебной учебной учебной сеновных упражнений.         рабочего места.         данными мониторинга здоровья (рост, умения понимать показателями успеха/неуспеха развития успеха/неуспеха           Различать и выполнять поклоны перед выходом на татами (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на         выполнени объяснять и ошибки при учебной упражнений.         деятельности и конструктивно действовать даже в ситуациях координации, гибкости).         выносливости, координации, гибкости).	формах занятий.		= -		*
универсальные умен ия, связанные с занятий. Умение объяснять ошибки при упражнений. Умений упражнений. Осознание упражнений. Важности освоения универсаль ных умений Поклоны перед выходом на татами (ТасhiRei). Партнёру при вызове его на организую   умение объяснять ошибки при успеха/неуспеха учебной учебной основных упражнений. Деятельности и способности качеств (силы, действовать даже в ситуациях неуспеха. гибкости).		-	разучивании	-	1 * *
ия, связанные с выполнением организующих упражнений. Осознание важности освоения универсаль ных умений Поклоны перед выходом на татами (TachiRei). Партнёру при вызове его на объяснять от канасти организую организую объяснять ошибки при успеха/неуспеха учебной успеха/неуспеха учебной основных упражнений. Деятельности и физических качеств (силы, координации, гибкости).				рабочего места.	
выполнением организующих упражнений. Осознание упражнений. Важности освоения универсаль ных умений Поклоны перед выходом на татами (TachiRei). Партнёру при вызове его на объяснять ошибки при успеха/неуспеха учебной учебной учебной упражнений. Деятельности и способности качеств (силы, координации, гибкости).	1		упражнений.	·	=
организующих упражнений. Важности освоения универсаль ных умений Связанных с выходом на татами (TachiRei). Партнёру при вызове его на объяснять ошибки при важности освоения упражнений. Поклоны перед ем при вызове его на объяснять ошибки при успеха/неуспеха учебной учебной основных упражнений. Деятельности и физических качеств (силы, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. гибкости).	· ·	занятии.	<b>3</b> 7		
упражнений. важности освоения выполнении упражнений упражнений. Различать и выполнять ных умений Поклоны перед выходом на татами (TachiRei). Партнёру при вызове его на ошибки при успеха/неуспеха учебной основных учебной основных физических качеств (силы, конструктивно действовать даже выносливости, координации, неуспеха.				•	* /
Различать и выполнении зиполнении и выполнении зиполнять ных умений Поклоны перед выходом на татами (TachiRei). Партнёру при вызове его на         освоения универсаль упражнений. упражнений. деятельности и способности качеств (силы, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.         основных физических качеств (силы, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.				*	
Различать и выполнять         универсаль ных умений Поклоны перед выходом на татами (TachiRei). Партнёру при вызове его на         универсаль ных упражнений.         упражнений.         деятельности и способности качеств (силы, конструктивно действовать даже выносливости, координации, гибкости).	упражнении.		*	•	*
выполнять         ных умений         способности         качеств (силы, быстроты, быстроты, выходом на татами (TachiRei). Партнёру при вызове его на         выполнени         действовать даже выносливости, координации, неуспеха.	Dan waren aren			•	
Поклоны перед связанных с выходом на татами (TachiRei). Партнёру при вызове его на организую конструктивно действовать даже выносливости, координации, гибкости).		•	упражнении.		<u> </u>
выходом на татами выполнени (TachiRei). Партнёру ем при вызове его на организую действовать даже выносливости, координации, гибкости).		-			` '
(ТасhiRei). Партнёру при вызове его на       ем организую       в ситуациях неуспеха.       координации, гибкости).	-				· ·
при вызове его на организую неуспеха. гибкости).					
	, , , , ,			<u> </u>	-
CORMECTHLIE	совместные	организую Щих		поуспола.	I HOROCINJ.
упражнения. упражнени Формирование Формирование и		•		Формирование	Формирование и
упражнения. Упражнени Формирование и проявление и проявление	1 2	• •			
планировать, положительных	(241101)	11.		_ *	_
. Осмыслени контролировать и качеств личности,		Осмыслени		-	
е умения оценивать дисциплинирован					
контролиро учебные действия ности,		•		· ·	-
вать в соответствии с трудолюбия и				•	· ·
величину поставленной упорства в					- *

		T	T	I
	нагрузки по		задачей и	достижении
	частоте		условиями ее	поставленной
	сердечных		реализации;	цели.
	сокращени		определять	
	й при		наиболее	
	выполнени		эффективные	
	И		способы	
	упражнени		достижения	
	й на		результата.	
	развитие			
	физических		Овладение	
	качеств.		логическими	
			действиями	
			сравнения,	
			анализа, синтеза,	
			обобщения,	
			классификации по	
			родовым	
			признакам.	
			1	
	Запрец	цённые приёмы	в дзюдо 3 ч.	
Осваивать	Осознание	Формирование	Формирование	Формирование
универсальныеумен	важности	способов	умения выполнять	навыка
ия, связанные с	освоения	позитивного	задание в	систематического
выполнением	универсаль	взаимодействи	соответствии с	наблюдения за
организующих	ных умений	я со	поставленной	своими
упражнений.	связанных с	сверстниками	целью.	техническими
	выполнени	в парах и		действиями
<b>Различать</b> и	ем	группах при	Способы	
выполнять	организую	разучивании	организации	Развитие
разрешенные и	щих		рабочего места.	этических чувств,
запрещенные	упражнени	акробатически		доброжелательнос
действия в дзюдо.	й.	х упражнений.	Формирование	ти и
			умения понимать	эмоционально-
Выявлять		Умение	причины	нравственной
характерные		объяснять	успеха/неуспеха	отзывчивости,
ошибки при	Осмыслени	ошибки при	учебной	понимания и
выполнении	е техники	выполнении	деятельности и	сопереживания
акробатических	выполнени	упражнений.	способности	чувствам других
упражнений.	Я		конструктивно	людей.
	разучиваем		действовать даже	
	ых		в ситуациях	Формирование
	акробатиче		неуспеха.	эстетических
<i>Соблюдать</i> правила	ских			потребностей,
техники	комбинаци		Формирование	ценностей и
безопасности при	йи		умения	чувств.
выполненииакробат	упражнени		планировать,	<i>J</i> = ·
ических	й.		контролировать и	Формирование и
упражнений.			оценивать	проявление
) F			учебные действия	положительных
			в соответствии с	качеств личности,
	I.	I		

•	Осмыслени е правил безопаснос ти (что можно делать и что опасно делать) при упражнени й, комбинаци й.		поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	дисциплинирован ности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
	1	сновныхфизичес		T
универсальныеумен ия по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  Моделировать физическиенагрузки для развития основных физических качеств.  Осваивать универсальныеумен ия контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на	Осмыслени е самостояте льного выполнени ю упражнени й в оздоровите льных формах занятий.  Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств.	Умение самостоятельн о выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.  Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.  Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики	Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	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).
развитие	Осмыслени			Формирование и
физических качеств.	е умения			проявление положительных
	контролиро			качеств личности,
<b>Осваивать</b> навыки	вать			дисциплинирован
по самостоятельному	величину нагрузки по			ности,
выполнению	частоте			трудолюбия и
упражнений	сердечных			упорства в
дыхательной	сокращени			достижении
гимнастики	й при			поставленной
	выполнени			цели.
•	И			
	упражнени			

	й			
	PI PI			
		иеакробатическ <b>и</b>		T •
Осваивать	Осознание	Формирование	Формирование	Формирование
универсальныеумен	важности	способов	умения выполнять	навыка
ия, связанные с	освоения	позитивного	задание в	систематического
выполнением	универсаль	взаимодействи	соответствии с	наблюдения за
организующих	ных умений	я со	поставленной	своим физическим
упражнений.	связанных с	сверстниками	целью.	состоянием,
	выполнени	в парах и		величиной
<b>Описывать</b> технику	ем	группах при	Способы	физических
разучиваемых	организую	разучивании	организации	нагрузок.
акробатических	щих		рабочего места.	
упражнений.	упражнени	акробатически		Развитие
	й.	х упражнений.	Формирование	этических чувств,
<i>Осваивать</i> технику			умения понимать	доброжелательнос
акробатических		Умение	причины	ти и
упражнений и		объяснять	успеха/неуспеха	эмоционально-
акробатических	Осмыслени	ошибки при	учебной	нравственной
комбинаций.	е техники	выполнении	деятельности и	отзывчивости,
	выполнени	упражнений.	способности	понимания и
Осваивать	Я		конструктивно	сопереживания
универсальныеумен	разучиваем		действовать даже	чувствам других
оп ви	ых		в ситуациях	людей.
взаимодействию в	акробатиче		неуспеха.	
парах и группах при	ских			Формирование
разучиванииакробат	комбинаци		Формирование	эстетических
ических	йи		умения	потребностей,
упражнений.	упражнени		планировать,	ценностей и
	й.		контролировать и	чувств.
Выявлять			оценивать	
характерные			учебные действия	Формирование и
ошибки при			в соответствии с	проявление
выполнении	Осмыслени		поставленной	положительных
акробатических	е правил		задачей и	качеств личности,
упражнений.	безопаснос		условиями ее	дисциплинирован
	ти (что		реализации;	ности,
	можно		определять	трудолюбия и
	делать и		наиболее	упорства в
Осваивать	что опасно		эффективные	достижении
универсальныеумен	делать) при		способы	поставленной
ия контролировать	выполнени		достижения	цели.
величину нагрузки	И		результата.	
по частоте	акробатиче			
сердечных	ских,		Овладение	
сокращений при	гимнастиче		логическими	
выполнении	ских		действиями	
упражнений на	упражнени		сравнения,	
развитиефизических	й,		анализа, синтеза,	
качеств.	комбинаци		обобщения,	
			классификации по	

<i>Соблюдать</i> правила	й.		родовым	
техники	n.		признакам,	
безопасности при			установления	
-			аналогий и	
выполненииакробат				
ических			причинно-	
упражнений.			следственных	
			связей,	
<i>Проявлять</i> качества			построения	
силы, координации			рассуждений,	
и выносливости при			отнесения к	
выполнении			известным	
акробатических			понятиям.	
упражнений и				
комбинаций.				
<b>Описывать</b> технику				
гимнастических				
упражнений на				
снарядах.				
<b>Осваивать</b> технику				
гимнастических				
упражнений на				
спортивных				
-				
снарядах.	Тоуууула	THOUGH AND	amayanyay 4 w	
	техника с	страховки и само	страховки 4 ч.	
0	Фаналия			Ф
Описывать	Формирова	Участвовать в	Овладение	Формирование
Описывать технику УКЭМИ	ние умений	Участвовать в диалоге на	Овладение способностью	первоначальных
технику УКЭМИ	ние умений осознанног	Участвовать в	Овладение способностью принимать и	первоначальных представлений о
<b>технику УКЭМИ</b> Осваивать технику	ние умений осознанног о	Участвовать в диалоге на уроке.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и	первоначальных представлений о значении дзюдо
технику УКЭМИ  Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми	ние умений осознанног о построения	Участвовать в диалоге на	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной	первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления
<b>технику УКЭМИ</b> Осваивать технику	ние умений осознанног о построения речевого	Участвовать в диалоге на уроке.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека
технику УКЭМИ Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок	ние умений осознанног о построения речевого высказыван	Участвовать в диалоге на уроке.  Умениеслушат	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического,
технику УКЭМИ  Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми	ние умений осознанног о построения речевого высказыван ия в устной	Участвовать в диалоге на уроке.  Умениеслушат ь и	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и
технику УКЭМИ Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок	ние умений осознанног о построения речевого высказыван	Участвовать в диалоге на уроке.  Умениеслушат ь и пониматьдруги	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического,
технику УКЭМИ  Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок  Уширо (Кохо) –	ние умений осознанног о построения речевого высказыван ия в устной	Участвовать в диалоге на уроке.  Умениеслушат ь и пониматьдруги	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и
технику УКЭМИ  Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок  Уширо (Кохо) –	ние умений осознанног о построения речевого высказыван ия в устной	Участвовать в диалоге на уроке.  Умениеслушат ь и пониматьдруги	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о
технику УКЭМИ  Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок  Уширо (Кохо) – укэми На спину	ние умений осознанног о построения речевого высказыван ия в устной форме	Участвовать в диалоге на уроке.  Умениеслушат ь и пониматьдруги	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном
технику УКЭМИ  Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок  Уширо (Кохо) – укэми На спину  Маэ (Дзэнпо) –укэми	ние умений осознанног о построения речевого высказыван ия в устной форме	Участвовать в диалоге на уроке.  Умениеслушат ь и пониматьдруги	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на
технику УКЭМИ  Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок  Уширо (Кохо) – укэми На спину  Маэ (Дзэнпо) –укэми	ние умений осознанног о построения речевого высказыван ия в устной форме Отвечать на простые	Участвовать в диалоге на уроке.  Умениеслушат ь и пониматьдруги	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека
технику УКЭМИ  Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок  Уширо (Кохо) – укэми На спину  Маэ (Дзэнпо) –укэми На живот  Дзэнпо-тэнкай-	ние умений осознанног о построения речевого высказыван ия в устной форме Отвечать на простые вопросы	Участвовать в диалоге на уроке.  Умениеслушат ь и пониматьдруги	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое,
технику УКЭМИ  Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок  Уширо (Кохо) – укэми На спину  Маэ (Дзэнпо) –укэми На живот	ние умений осознанног о построения речевого высказыван ия в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить	Участвовать в диалоге на уроке.  Умениеслушат ь и пониматьдруги	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,
технику УКЭМИ  Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок  Уширо (Кохо) – укэми На спину  Маэ (Дзэнпо) –укэми На живот  Дзэнпо-тэнкай- укэми Кувырком	ние умений осознанног о построения речевого высказыван ия в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную	Участвовать в диалоге на уроке.  Умениеслушат ь и пониматьдруги	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	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
технику УКЭМИ  Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок  Уширо (Кохо) – укэми На спину  Маэ (Дзэнпо) –укэми На живот  Дзэнпо-тэнкай- укэми Кувырком  Определять	ние умений осознанног о построения речевого высказыван ия в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информаци	Участвовать в диалоге на уроке.  Умениеслушат ь и пониматьдруги	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	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
технику УКЭМИ  Осваивать технику Еко (Сокухо) —укэми На бок  Уширо (Кохо) — укэми На спину  Маэ (Дзэнпо) —укэми На живот  Дзэнпо-тэнкай- укэми Кувырком  Определять ситуации,	ние умений осознанног о построения речевого высказыван ия в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информаци ю в	Участвовать в диалоге на уроке.  Умениеслушат ь и пониматьдруги	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	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
технику УКЭМИ  Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок  Уширо (Кохо) – укэми На спину  Маэ (Дзэнпо) –укэми На живот  Дзэнпо-тэнкай- укэми Кувырком  Определять ситуации, требующие	ние умений осознанног о построения речевого высказыван ия в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информаци ю в учебнике и	Участвовать в диалоге на уроке.  Умениеслушат ь и пониматьдруги	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	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
технику УКЭМИ  Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок  Уширо (Кохо) – укэми На спину  Маэ (Дзэнпо) –укэми На живот  Дзэнпо-тэнкай- укэми Кувырком  Определять ситуации, требующие применения правил	ние умений осознанног о построения речевого высказыван ия в устной форме  Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информаци ю в учебнике и дополнител	Участвовать в диалоге на уроке.  Умениеслушат ь и пониматьдруги	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	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
технику УКЭМИ  Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок  Уширо (Кохо) – укэми На спину  Маэ (Дзэнпо) –укэми На живот  Дзэнпо-тэнкай- укэми Кувырком  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения	ние умений осознанног о построения речевого высказыван ия в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информаци ю в учебнике и дополнительной	Участвовать в диалоге на уроке.  Умениеслушат ь и пониматьдруги	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	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
технику УКЭМИ  Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок  Уширо (Кохо) – укэми На спину  Маэ (Дзэнпо) –укэми На живот  Дзэнпо-тэнкай- укэми Кувырком  Определять ситуации, требующие применения правил	ние умений осознанног о построения речевого высказыван ия в устной форме  Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информаци ю в учебнике и дополнител	Участвовать в диалоге на уроке.  Умениеслушат ь и пониматьдруги	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	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
технику УКЭМИ  Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок  Уширо (Кохо) – укэми На спину  Маэ (Дзэнпо) –укэми На живот  Дзэнпо-тэнкай- укэми Кувырком  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения	ние умений осознанног о построения речевого высказыван ия в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информаци ю в учебнике и дополнительной литературе	Участвовать в диалоге на уроке.  Умениеслушат ь и пониматьдруги	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	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.
технику УКЭМИ  Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок  Уширо (Кохо) – укэми На спину  Маэ (Дзэнпо) –укэми На живот  Дзэнпо-тэнкай- укэми Кувырком  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения	ние умений осознанног о построения речевого высказыван ия в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информаци ю в учебнике и дополнительной литературе Формирова	Участвовать в диалоге на уроке.  Умениеслушат ь и пониматьдруги	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	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.  Формирование
технику УКЭМИ  Осваивать технику Еко (Сокухо) –укэми На бок  Уширо (Кохо) – укэми На спину  Маэ (Дзэнпо) –укэми На живот  Дзэнпо-тэнкай- укэми Кувырком  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения	ние умений осознанног о построения речевого высказыван ия в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информаци ю в учебнике и дополнительной литературе	Участвовать в диалоге на уроке.  Умениеслушат ь и пониматьдруги	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	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.

	23334			0.0011.011.00.00.0111.00.00
	ания			ориентированного
				взгляда на мир в
				его органичном
				единстве и
				разнообразии
				природы.
	_		еты с элементамидзі	
Осваивать	Осмыслени	Формирование	Умение	Формирование
универсальныеумен	e,	способов	организовать	навыка
ИЯ В	объяснение	позитивного	самостоятельную	систематического
самостоятельной	своего	взаимодействи	деятельность с	наблюдения за
организации и	двигательн	я со	учетом	своим физическим
проведении	ого опыта.	сверстниками	требований ее	состоянием,
подвижных игр.		в парах и	безопасности,	величиной
		группах при	сохранности	физических
<b>Излагать</b> правила и		разучивании	инвентаря и	нагрузок.
условия проведения	Осознание		оборудования,	
подвижных игр.	важности	упражнений.	организации мест	Развитие
	освоения		занятий.	самостоятельност
Осваивать	универсаль			и и личной
двигательные	ных умений		Умение	ответственности
действия,	связанных с	Умение	характеризовать,	за свои поступки
составляющие	выполнени	объяснять	выполнять	на основе
содержание	ем	ошибки при	задание в	представлений о
подвижных игр.	упражнени	выполнении	соответствии с	нравственных
_	й.	упражнений.	целью и	нормах.
Взаимодействоват			анализировать	
<b>в</b> в парах и группах			технику	Развитие
при выполнении			выполнения	этических чувств,
технических	Осмыслени	Умение	упражнений,	доброжелательнос
действий в	е техники	управлять	давать	ти и
подвижных играх.	выполнени	эмоциями при	объективную	эмоционально-
_	Я	общении со	оценку технике	нравственной
Моделировать	разучиваем	сверстниками	выполнения	отзывчивости,
технику выполнения	ых заданий	и взрослыми,	упражнений на	понимания и
игровых действий в	И	сохранять	основе освоенных	сопереживания
зависимости от	упражнени	хладнокровие,	знаний и	чувствам других
изменения условий и	й.	сдержанность,	имеющегося	людей.
двигательных задач.		рассудительно	опыта.	
		сть.		Формирование
Принимать			Умение	эстетических
адекватные решения			технически	потребностей,
в условиях игровой			правильно	ценностей и
деятельности.		Умение с	выполнять	чувств.
		достаточной	двигательные	
Осваивать		полнотой и	действия из	Формирование и
универсальныеумен		точностью	базовых видов	проявление
ия управлять		выражать свои	спорта,	положительных
эмоциями в		мысли в	использовать их в	качеств личности,
процессе учебной и		соответствии с	игровой и	дисциплинирован
	ı	30		

игровой		задачами	соревновательной	ности,
деятельности.		урока,	деятельности.	трудолюбия и
деятельности.		владение	деятельности.	упорства в
Проявлять		специальной	Умение	достижении
быстроту и ловкость		терминологией	планировать	поставленной
во время подвижных		Терминологией	собственную	цели.
•		•	деятельность,	цели.
игр.			·	
Соблюдать			распределять	
			нагрузку и отдых в процессе ее	
дисциплину иправила техники			в процессе ее выполнения.	
безопасностиво			выполнения.	
			Умение видеть	
время подвижных			красоту движений,	
игр.			выделять и	
Описывать			обосновывать	
			эстетические	
разучиваемыетехнич еские действия из				
			признаки в	
спортивных игр.			движениях и	
Осваивать			передвижениях	
			человека.	
техническиедействи				
я из спортивных игр.				
Моделировать				
техническиедействи				
я в игровой				
деятельности.				
Взаимодействоват				
<b>в</b> в парах и группах				
Свед	ения о физиол	огическихоснов:	ахтренировкиборца	2 ч.
Осваивать	Осмыслени	Умение	Формирование	Формирование
универсальныеумен	e	самостоятельн	умения выполнять	навыка
оп ки	самостояте	о выполнять	задание в	систематического
самостоятельному	льного	упражнения в	соответствии с	наблюдения за
выполнению	выполнени	оздоровительн	целью.	своим физическим
упражнений в	Ю	ых формах		состоянием,
оздоровительных	упражнени	занятий.	Формирование	величиной
формах занятий.	йв		умения понимать	физических
	оздоровите	Формирование	причины	нагрузок,
Моделировать	льных	умения	успеха/неуспеха	данными
физическиенагрузки	формах	выбирать	учебной	мониторинга
для развития	занятий.	упражнения	деятельности и	здоровья (рост,
основных		для развития	способности	масса тела и др.),
физических качеств.	Осознание	физических	конструктивно	показателями
	важности	качеств.	действовать даже	развития
Осваивать	физических		в ситуациях	основных
универсальныеумен		Умение	неуспеха.	физических
ия контролировать	нагрузки	самостоятельн		качеств (силы,

	1	Т	T	T
величину нагрузки	для	о выполнять		быстроты,
по частоте	развития	упражнения		выносливости,
сердечных	основных	дыхательной		координации,
сокращений при	физических	гимнастики и		гибкости).
выполнении	качеств.	гимнастики		
упражнений на		для глаз		Формирование и
развитие	Осмыслени			проявление
физических качеств.	е умения			положительных
	контролиро			качеств личности,
<b>Осваивать</b> навыки	вать			дисциплинирован
ПО	величину			ности,
самостоятельному	нагрузки по			трудолюбия и
выполнению	частоте			упорства в
упражнений	сердечных			достижении
дыхательной	сокращени			поставленной
гимнастики и	й при			цели.
гимнастики для глаз	выполнени			
	И			
	упражнени			
	й на			
	развитие			
	физических			
	качеств.			
	Осознание			
	важности			
	самостояте			
	льного			
	выполнени			
	Ю			
	<b>!</b>	3-й класс		
		Знания о дзюдо	1 ч.	
Определять и	Формирова	Участвовать в	Овладение	Формирование
краткохарактеризов	ние умений	диалоге на	способностью	первоначальных
ать дзюдо как	осознанног	уроке.	принимать и	представлений о
занятия	o	J1	сохранять цели и	значении дзюдо
физическими	построения	Умениеслушат	задачи учебной	для укрепления
упражнениями,	речевого	ьи	деятельности,	здоровья человека
подвижными и	высказыван	пониматьдруги	поиска средств ее	(физического,
	ия в устной	X	осуществления.	социального и
спортивными	форме			психического), о
играми				ее позитивном
1	Отвечать на			влиянии на
Выявлять различия	простые			развитие человека
в основных	вопросы			(физическое,
способах	учителя,			интеллектуальное,
передвижения	находить			эмоциональное,
человека.	нужную			социальное), о
	информаци			борьбе дзюдо и
Определять	ю в			здоровье как
ситуации,	учебнике и			факторах
требующие	дополнител			успешной учебы и
		32	<u> </u>	J 11

применения правил	ьной			социализации.
предупреждения	литературе			¬
травматизма.	1 31			Формирование
	Формирова			целостного,
Определятьсоставсп	ниедействи			социально
ортивнойодежды	ямоделиров			ориентированного
взависимостиотврем	ания			взгляда на мир в
енигода и				его органичном
погодныхусловий				единстве и
				разнообразии
				природы.
D				4
			<b>ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВ</b>	
Составлять	Ознакомле	Формирование	Овладение	Овладение
индивидуальныйреж	ние с	умения	способностью	начальными
им дня.	правилами	составления	принимать и	навыками
0 (	самостояте	комплексов	сохранять цели и	адаптации в
<b>Отбирать</b> и	льного	упражнений.	задачи учебной	динамично
составлять	отбора		деятельности,	изменяющемся и
комплексы	упражнени		поиска средств ее	развивающемся
упражнений для	йиих		осуществления.	мире.
утренней зарядки и	объединени		Δ	П
физкультминуток.	ЯВ		Формирование	Принятие и
	комплексы.		умения	освоение
Оценивать свое			планировать,	социальной роли
состояние(ощущени			контролировать и	обучающегося,
я) после			оценивать	развитие мотивов
закаливающих			учебные действия	учебной
процедур.			в соответствии с	деятельности и
C			поставленной	формирование
Составлять			задачей и	личностного
комплексы			условиями ее	смысла учения.
упражнений для			реализации;	Doopyery
формирования			определять наиболее	Развитие
правильной осанки.				самостоятельност
Madanumaanum			эффективные способы	и и личной
Моделировать				ответственности
комплексы			достижения	за свои поступки
упражнений с			результата.	на основе
учетом их цели: на			Освоение	представлений о
развитие силы,				нравственных
быстроты,			начальных форм познавательной и	нормах.
выносливости			познавательной и личностной	Формирования
				Формирование
			рефлексии.	эстетических
			Торминологии	потребностей,
			Терминологии	ценностей и
			дзюдо	чувств.
				Овладение
				умениями
				J IVI CITITIVITYI

			I	
				организовывать
				здоровьесберегаю
				щую
				жизнедеятельност
				ь (режим дня,
				утренняя зарядка,
				оздоровительные
				мероприятия,
				подвижные игры).
		Этикет в дзюдо	2 ч.	
Осваивать	Осмыслени	Формирование	Формирование	Формирование
универсальныеумен	e	способов	умения выполнять	навыка
ия по	самостояте	позитивного	задание в	систематического
самостоятельному	льного	взаимодействи	соответствии с	наблюдения за
выполнению	выполнени	я со	поставленной	своим физическим
упражнений в	Я	сверстниками	целью.	состоянием,
оздоровительных	упражнени	в парах и	цельно.	величиной
формах занятий.	упражнени й в	группах при	Способы	физических
формал запятии.	оздоровите	разучивании	организации	нагрузок,
Осваивать	льных	разучивании	1	данными
		1 1774 ANTAY ANTAY	рабочего места.	
универсальныеумен	формах	упражнений.	Ф	мониторинга
ия, связанные с	занятий.	37	Формирование	здоровья (рост,
выполнением		Умение	умения понимать	масса тела и др.),
организующих	Осознание	объяснять	причины	показателями
упражнений.	важности	ошибки при	успеха/неуспеха	развития
	освоения	выполнении	учебной	основных
Различать и	универсаль	упражнений.	деятельности и	физических
выполнять	ных умений		способности	качеств (силы,
Поклоны перед	связанных с		конструктивно	быстроты,
выходом на татами	выполнени		действовать даже	выносливости,
(TachiRei). Партнёру	ем		в ситуациях	координации,
при вызове его на	организую		неуспеха.	гибкости).
совместные	щих			
упражнения.	упражнени		Формирование	Формирование и
(ZaRei)	й.		умения	проявление
			планировать,	положительных
	Осмыслени		контролировать и	качеств личности,
	е умения		оценивать	дисциплинирован
	контролиро		учебные действия	ности,
	вать		в соответствии с	трудолюбия и
	величину		поставленной	упорства в
	нагрузки по		задачей и	достижении
	частоте		условиями ее	поставленной
	сердечных		реализации;	цели.
	сокращени		определять	~~····
	й при		наиболее	
	выполнени		эффективные	
	И		способы	
			достижения	
	упражнени й на			
			результата.	
	развитие			

	физических		Овладение	
	качеств.		логическими	
			действиями	
			сравнения,	
			анализа, синтеза,	
			обобщения,	
			классификации по	
			родовым	
			признакам.	
	Запреп	цённые приёмы	в дзюдо 2 ч.	
Осваивать	Осознание	Формирование	Формирование	Формирование
универсальныеумен	важности	способов	умения выполнять	навыка
ия, связанные с	освоения	позитивного	задание в	систематического
выполнением	универсаль	взаимодействи	соответствии с	наблюдения за
организующих	ных умений	я со	поставленной	своими
упражнений.	связанных с	сверстниками	целью.	техническими
	выполнени	в парах и		действиями
Различать и	ем	группах при	Способы	
выполнять	организую	разучивании	организации	Развитие
разрешенные и	щих		рабочего места.	этических чувств,
запрещенные	упражнени	акробатически		доброжелательнос
действия в дзюдо.	й.	х упражнений.	Формирование	ти и
		J 1	умения понимать	эмоционально-
Выявлять		Умение	причины	нравственной
характерные		объяснять	успеха/неуспеха	отзывчивости,
ошибки при	Осмыслени	ошибки при	учебной	понимания и
выполнении	е техники	выполнении	деятельности и	сопереживания
акробатических	выполнени	упражнений.	способности	чувствам других
упражнений.	Я	JF	конструктивно	людей.
July americani	разучиваем		действовать даже	
	ых		в ситуациях	Формирование
	акробатиче		неуспеха.	эстетических
<i>Соблюдать</i> правила	ских			потребностей,
техники	комбинаци		Формирование	ценностей и
безопасности при	йи		умения	чувств.
выполненииакробат	упражнени		планировать,	1,5015.
ических	й.		контролировать и	Формирование и
упражнений.	п.		оценивать	проявление
j iipamiioiiiiii.			учебные действия	положительных
			в соответствии с	качеств личности,
•	Осмыслени		поставленной	дисциплинирован
	е правил		задачей и	ности,
	безопаснос		условиями ее	трудолюбия и
	ти (что		реализации;	упорства в
	и (410 <b>можно</b>		определять	достижении
	делать и		наиболее	поставленной
	что опасно		эффективные	цели.
	делать) при		эффективные способы	цоли.
	упражнени			
	упражнени й,		достижения	
	и,			

	комбинаци й.		результата.	
	11.			
	Dannerson			
Развитиеосновныхфизическихкачеств 4 ч.           Осваивать         Осмыслени         Умение         Формирование				
универсальныеумен	е	самостоятельн	умения выполнять	
ия по	самостояте	о выполнять	задание в	Формирование
самостоятельному	льного	упражнения в	соответствии с	навыка
выполнению	выполнени	оздоровительн	целью.	систематического
упражнений в	Ю	ых формах		наблюдения за
оздоровительных	упражнени	занятий.	Формирование	своим физическим
формах занятий.	йв		умения понимать	состоянием,
1 1	оздоровите	Формирование	причины	величиной
Моделировать	льных	умения	успеха/неуспеха	физических
физическиенагрузки	формах	выбирать	учебной	нагрузок,
для развития	занятий.	упражнения	деятельности и	данными
основных		для развития	способности	мониторинга
физических качеств.	Осознание	физических	конструктивно	здоровья (рост,
	важности	качеств.	действовать даже	масса тела и др.),
Осваивать	физических		в ситуациях	показателями
универсальныеумен		Умение	неуспеха.	развития
ия контролировать	нагрузки	самостоятельн		основных
величину нагрузки	для	о выполнять		физических
по частоте	развития	упражнения		качеств (силы,
сердечных	основных	дыхательной		быстроты,
сокращений при	физических	гимнастики		выносливости,
выполнении	качеств.			координации,
упражнений на				гибкости).
развитие	Осмыслени			<b>A</b>
физических качеств.	е умения			Формирование и
Occasional vionivi	контролиро			проявление
<b>Осваивать</b> навыки	вать			положительных
по самостоятельному	величину нагрузки по			качеств личности,
выполнению	частоте			дисциплинирован ности,
упражнений	сердечных			трудолюбия и
дыхательной	сокращени			упорства в
гимнастики	й при			достижении
	выполнени			поставленной
	И			цели.
	упражнени			,
	й			
Технические действия и приемы борьбы дзюдо 4 ч.				
Моделировать	Осмыслени	Формирование	Умение	Формирование
технику базовых	e,	способов	организовать	навыка
технических	объяснение	позитивного	самостоятельную	систематического
действий дзюдо	своего	взаимодействи	деятельность с	наблюдения за
0	двигательн	я со	учетом	своим физическим
Осваивать		сверстниками	требований ее	состоянием,

	1	1	1	,
универсальныеумен	ого опыта.	в парах и	безопасности,	величиной
ия контролировать		группах при	сохранности	физических
скорость		разучивании	инвентаря и	нагрузок.
выполнения		U	оборудования,	D
технических	Осознание	упражнений.	организации мест	Развитие
действий дзюдо по	важности		занятий.	самостоятельност
частоте сердечных	освоения		**	и и личной
сокращений.	универсаль	**	Умение	ответственности
	ных умений	Умение	характеризовать,	за свои поступки
Выявлять	связанных с	объяснять	выполнять	на основе
характерные	выполнени	ошибки при	задание в	представлений о
ошибки в технике	ем	выполнении	соответствии с	нравственных
выполнения	упражнени	упражнений.	целью и	нормах.
действий.	й.		анализировать	D
			технику	Развитие
Проявлять		**	выполнения	этических чувств,
выносливость при		Умение	упражнений,	доброжелательнос
выполнении	Осмыслени	управлять	давать	ти и
тренировочныхупра	е техники	эмоциями при	объективную	эмоционально-
жнений	выполнени	общении со	оценку технике	нравственной
разученными	Я	сверстниками	выполнения	отзывчивости,
способами.	разучиваем	и взрослыми,	упражнений на	понимания и
	ых заданий	сохранять	основе освоенных	сопереживания
<i>Применять</i> правила	И	хладнокровие,	знаний и	чувствам других
подбора одежды для	упражнени	сдержанность,	имеющегося	людей.
занятий дзюдо.	й.	рассудительно	опыта.	*
		сть.	37	Формирование
<i>Объяснять</i> технику			Умение	эстетических
выполнения			технически	потребностей,
поворотов,		**	правильно	ценностей и
подворотов.		Умение с	ВЫПОЛНЯТЬ	чувств.
		достаточной	двигательные	Δ.
<b>Осваивать</b> технику		полнотой и	действия из	Формирование и
поворотов,		точностью	борьбы дзюдо,	проявление
подворотов.		выражать свои	использовать их в	положительных
77		мысли в	игровой и	качеств личности,
Проявлять		соответствии с	соревновательной	дисциплинирован
координацию при		задачами	деятельности.	ности,
выполнении		урока,	Умение	трудолюбия и
базовых		владение		упорства в достижении
упражнений и		специальной	планировать	поставленной
технических		терминологией	собственную	
действий дзюдо.			деятельность,	цели.
			распределять нагрузку и отдых	
			в процессе ее	
			в процессе сс выполнения.	
	<u> </u>	<u>।</u> иеакробатически		
Осваивать	Осознание	Формирование <b>Т</b>	Формирование	Формирование
универсальныеумен	важности	способов	умения выполнять	навыка
ия, связанные с	освоения	позитивного	задание в	систематического
выполнением	универсаль	взаимодействи	соответствии с	наблюдения за
<u> </u>	1 - 1	1	<u> </u>	. 1

ODESTHASMOHIAV	ных умений	я со	поставленной	своим физическим
организующих	-			-
упражнений.	связанных с	сверстниками	целью.	состоянием,
0	выполнени	в парах и	C	величиной
Описывать технику	ем	группах при	Способы	физических
разучиваемых	организую	разучивании	организации	нагрузок.
акробатических	щих	~	рабочего места.	D
упражнений.	упражнени	акробатически	x	Развитие
	й.	х упражнений.	Формирование	этических чувств,
<b>Осваивать</b> технику			умения понимать	доброжелательнос
акробатических		Умение	причины	ти и
упражнений и		объяснять	успеха/неуспеха	эмоционально-
акробатических	Осмыслени	ошибки при	учебной	нравственной
комбинаций.	е техники	выполнении	деятельности и	отзывчивости,
	выполнени	упражнений.	способности	понимания и
Осваивать	Я		конструктивно	сопереживания
универсальныеумен	разучиваем		действовать даже	чувствам других
ия по	ых		в ситуациях	людей.
взаимодействию в	акробатиче		неуспеха.	
парах и группах при	ских			Формирование
разучиванииакробат	комбинаци		Формирование	эстетических
ических	йи		умения	потребностей,
упражнений.	упражнени		планировать,	ценностей и
	й.		контролировать и	чувств.
Выявлять			оценивать	
характерные			учебные действия	Формирование и
ошибки при			в соответствии с	проявление
выполнении	Осмыслени		поставленной	положительных
акробатических	е правил		задачей и	качеств личности,
упражнений.	безопаснос		условиями ее	дисциплинирован
	ти (что		реализации;	ности,
	можно		определять	трудолюбия и
	делать и		наиболее	упорства в
Осваивать	что опасно		эффективные	достижении
универсальныеумен	делать) при		способы	поставленной
ия контролировать	выполнени		достижения	цели.
величину нагрузки	И		результата.	
по частоте	акробатиче			
сердечных	ских,		Овладение	
сокращений при	гимнастиче		логическими	
выполнении	ских		действиями	
упражнений на	упражнени		сравнения,	
развитиефизических	й,		анализа, синтеза,	
качеств.	комбинаци		обобщения,	
	й.		классификации по	
<i>Соблюдать</i> правила			родовым	
техники			признакам,	
безопасности при			установления	
выполненииакробат			аналогий и	
ических			причинно-	
упражнений.			следственных	
			связей,	
<i>Проявлять</i> качества			построения	

силы, координации			рассуждений,	
и выносливости при			отнесения к	
выполнении			известным	
акробатических				
упражнений и			понятиям.	
упражнении и комбинаций.				
комоинации.				
<b>Описывать</b> технику				
гимнастических				
упражнений на				
снарядах.				
спарядах.				
<b>Осваивать</b> технику				
гимнастических				
упражнений на				
спортивных				
снарядах.				
•	Техника с	траховки и само	страховки 4 ч.	
Описывать	Формирова	Участвовать в	Овладение	Формирование
технику УКЭМИ	ние умений	диалоге на	способностью	первоначальных
	осознанног	уроке.	принимать и	представлений о
Осваивать технику	О		сохранять цели и	значении дзюдо
Еко (Сокухо) –укэми	построения	Умениеслушат	задачи учебной	для укрепления
На бок	речевого	ьи	деятельности,	здоровья человека
	высказыван	пониматьдруги	поиска средств ее	(физического,
Уширо (Кохо) –	ия в устной	X	осуществления.	социального и
укэми На спину	форме			психического), о
				ее позитивном
<i>Маэ (Дзэнпо) –укэми</i>	Отвечать на			влиянии на
На живот	простые			развитие человека
	вопросы			(физическое,
Дзэнпо-тэнкай-	учителя,			интеллектуальное,
укэми Кувырком	находить			эмоциональное,
	нужную			социальное), о
Определять	информаци			физической
ситуации,	ЮВ			культуре и
требующие	учебнике и			здоровье как
применения правил	дополнител			факторах
предупреждения	ьной			успешной учебы и
травматизма.	литературе			социализации.
	<b>.</b>			Ф
	Формирова			Формирование
	ниедействи			целостного,
	ямоделиров			социально
	ания			ориентированного
				взгляда на мир в
				его органичном
				единстве и
				разнообразии
				природы.

Подвижн	Подвижные и спортивныеигры, эстафеты с элементамидзюдоб ч.				
Осваивать	Осмыслени	Формирование	Умение	Формирование	
универсальныеумен	e,	способов	организовать	навыка	
ия в	объяснение	позитивного	самостоятельную	систематического	
самостоятельной	своего	взаимодействи	деятельность с	наблюдения за	
организации и	двигательн	я со	учетом	своим физическим	
проведении	ого опыта.	сверстниками	требований ее	состоянием,	
подвижных игр.		в парах и	безопасности,	величиной	
		группах при	сохранности	физических	
<b>Излагать</b> правила и		разучивании	инвентаря и	нагрузок.	
условия проведения	Осознание		оборудования,		
подвижных игр.	важности	упражнений.	организации мест	Развитие	
	освоения		занятий.	самостоятельност	
Осваивать	универсаль			и и личной	
двигательные	ных умений		Умение	ответственности	
действия,	связанных с	Умение	характеризовать,	за свои поступки	
составляющие	выполнени	объяснять	выполнять	на основе	
содержание	ем	ошибки при	задание в	представлений о	
подвижных игр.	упражнени	выполнении	соответствии с	нравственных	
	й.	упражнений.	целью и	нормах.	
Взаимодействоват			анализировать		
<b>в</b> в парах и группах			технику	Развитие	
при выполнении	_		выполнения	этических чувств,	
технических	Осмыслени	Умение	упражнений,	доброжелательнос	
действий в	е техники	управлять	давать	ти и	
подвижных играх.	выполнени	эмоциями при	объективную	эмоционально-	
	Я	общении со	оценку технике	нравственной	
Моделировать	разучиваем	сверстниками	выполнения	отзывчивости,	
технику выполнения	ых заданий	и взрослыми,	упражнений на	понимания и	
игровых действий в	И	сохранять	основе освоенных	сопереживания	
зависимости от	упражнени	хладнокровие,	знаний и	чувствам других	
изменения условий и	й.	сдержанность,	имеющегося	людей.	
двигательных задач.		рассудительно	опыта.	ж	
П		сть.	V	Формирование	
Принимать			Умение	эстетических	
адекватные решения			технически	потребностей,	
в условиях игровой		Умение с	правильно выполнять	ценностей и	
деятельности.			двигательные	чувств.	
Осваивать		достаточной полнотой и	действия из	Формирование и	
универсальные умен		точностью	базовых видов	Формирование и проявление	
ия управлять		выражать свои	спорта,	положительных	
эмоциями в		мысли в	использовать их в	качеств личности,	
процессе учебной и		соответствии с	игровой и	дисциплинирован	
игровой		задачами	соревновательной	ности,	
деятельности.		урока,	деятельности.	трудолюбия и	
Ashioninionii.		владение		упорства в	
Проявлять		специальной	Умение	достижении	
быстроту и ловкость		терминологией	планировать	поставленной	
во время подвижных			собственную	цели.	
игр.			деятельность,	,	
Γ.			распределять		
		<u> </u>	1 7	<u> </u>	

Соблюдать			нагрузку и отдых	
дисциплину			в процессе ее	
иправила техники			выполнения.	
безопасностиво				
время подвижных			Умение видеть	
игр.			красоту движений,	
			выделять и	
Описывать			обосновывать	
разучиваемыетехнич			эстетические	
еские действия из			признаки в	
спортивных игр.			движениях и	
			передвижениях	
Осваивать			человека.	
техническиедействи				
я из спортивных игр.				
Моделировать				
техническиедействи				
я в игровой				
деятельности.				
Взаимодействоват				
<b>в</b> в парах и группах				
•				
Свед	ения о физиол	огическихоснов	ахтренировкиборца	3 ч.
Осваивать	Осмыслени	Умение	Формирование	Формирование
универсальныеумен	e	самостоятельн	умения выполнять	навыка
оп ки	самостояте	о выполнять	задание в	систематического
самостоятельному	льного	упражнения в	соответствии с	наблюдения за
выполнению	выполнени	оздоровительн	целью.	своим физическим
упражнений в	Ю	ых формах		состоянием,
оздоровительных	упражнени	занятий.	Формирование	величиной
формах занятий.	йв		умения понимать	физических
	оздоровите	Формирование	причины	нагрузок,
Моделировать	льных	умения	успеха/неуспеха	данными
физическиенагрузки	формах	выбирать	учебной	мониторинга
для развития	занятий.	упражнения	деятельности и	здоровья (рост,
основных		для развития	способности	масса тела и др.),
физических качеств.	Осознание	физических	конструктивно	показателями
	важности	качеств.	действовать даже	развития
Осваивать	физических	**	в ситуациях	основных
универсальныеумен		Умение	неуспеха.	физических
ия контролировать	нагрузки	самостоятельн		качеств (силы,
величину нагрузки	для	о выполнять		быстроты,
по частоте	развития	упражнения		выносливости,
сердечных	основных	дыхательной		координации,
сокращений при	физических	гимнастики и		гибкости).
выполнении	качеств.	гимнастики		*
упражнений на		для глаз		Формирование и
развитие	Осмыслени			проявление
	е умения			положительных
		41		

физических качеств.	контролиро		качеств личности,
	вать		дисциплинирован
<i>Осваивать</i> навыки	величину		ности,
по	нагрузки по		трудолюбия и
самостоятельному	частоте		упорства в
выполнению	сердечных		достижении
упражнений	сокращени		поставленной
дыхательной	й при		цели.
гимнастики и	выполнени		
гимнастики для глаз	И		
	упражнени		
	й на		
	развитие		
	физических		
	качеств.		

иирова имений нанног роения вого азыван устной не чать на гые осы	4-й класс Знания о дзюдо Участвовать в диалоге на уроке. Умениеслушат ь и пониматьдруги х	1 ч. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Формирование первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на
умений нанног роения вого азыван устной не чать на гые	диалоге на уроке.  Умениеслушат ь и пониматьдруги	способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	первоначальных представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном
нанног роения вого азыван устной не чать на гые	уроке. Умениеслушат ь и пониматьдруги	принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	представлений о значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном
роения вого азыван устной ие чать на гые	Умениеслушат ь и пониматьдруги	сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	значении дзюдо для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном
вого азыван устной ие чать на гые	ь и пониматьдруги	задачи учебной деятельности, поиска средств ее	для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном
вого азыван устной ие чать на гые	ь и пониматьдруги	деятельности, поиска средств ее	здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном
вого азыван устной ие чать на гые	пониматьдруги	поиска средств ее	(физического, социального и психического), о ее позитивном
устной пе чать на гые	- ·	_	социального и психического), о ее позитивном
ие чать на гые	X	осуществления.	психического), о ее позитивном
чать на			ее позитивном
тые			
тые			влиянии на
осы			развитие человека
			(физическое,
еля,			интеллектуальное,
дить			эмоциональное,
іую			социальное), о
рмаци			борьбе дзюдо и
			здоровье как
нике и			факторах
лнител			успешной учебы и
			социализации.
ратуре			
			Формирование
иирова			целостного,
ействи			социально
елиров			ориентированного
			взгляда на мир в
			его органичном
			единстве и
			разнообразии
			природы.
	еля, цить ую рмаци нике и лнител ратуре иирова ействи	еля, цить тую рмаци нике и лнител ратуре иирова ействи	еля, пить пую прмаци нике и пнител ратуре пирова вействи

		•	двигательных навы	
Составлять	Ознакомле	Формирование	Овладение	Овладение
индивидуальныйреж	ние с	умения	способностью	начальными
им дня.	правилами	составления	принимать и	навыками
	самостояте	комплексов	сохранять цели и	адаптации в
<b>Отбирать</b> и	льного	упражнений.	задачи учебной	динамично
составлять	отбора		деятельности,	изменяющемся и
комплексы	упражнени		поиска средств ее	развивающемся
упражнений для	йиих		осуществления.	мире.
утренней зарядки и	объединени			
физкультминуток.	ЯВ		Формирование	Принятие и
	комплексы.		умения	освоение
Оценивать свое			планировать,	социальной роли
состояние(ощущени			контролировать и	обучающегося,
я) после			оценивать	развитие мотивов
закаливающих			учебные действия	учебной
процедур.			в соответствии с	деятельности и
1			поставленной	формирование
Составлять			задачей и	личностного
комплексы			условиями ее	смысла учения.
упражнений для			реализации;	
формирования			определять	Развитие
правильной осанки.			наиболее	самостоятельност
inpublishen e turnen.			эффективные	и и личной
Моделировать			способы	ответственности
комплексы			достижения	за свои поступки
упражнений с			результата.	на основе
учетом их цели: на			результата.	представлений о
развитие силы,			Освоение	нравственных
быстроты,			начальных форм	нормах.
выносливости			познавательной и	пормах
Выпосливости			личностной	Формирование
			рефлексии.	эстетических
			рефлекени.	потребностей,
			Терминологии	ценностей и
			дзюдо	чувств.
			дзюдо	тувств.
				Овладение
				умениями
				организовывать
				здоровьесберегаю
				щую
				жизнедеятельност
				ь (режим дня,
				\ <u>-</u>
				утренняя зарядка,
				оздоровительные
				мероприятия,
		 Этикет в дзюдо	<u> </u> 2 ч.	подвижные игры).
Осваивать	Осмыслени	Формирование	Формирование	Формирование
Ccounoumo	Осмыслени	<b>Формированис</b>	тормированис	Формированис

универсальныеумен	е	способов	умения выполнять	навыка
ия по	самостояте	позитивного	задание в	систематического
самостоятельному	льного	взаимодействи	соответствии с	наблюдения за
выполнению	выполнени	я со	поставленной	своим физическим
упражнений в	Я	сверстниками	целью.	состоянием,
оздоровительных	упражнени	в парах и	целью.	величиной
формах занятий.	ўпражнени й в	группах при	Способы	физических
формах запитии.	оздоровите	разучивании	организации	нагрузок,
Осваивать	льных	разучивании	рабочего места.	данными
универсальныеумен	формах	упражнений.	раобчего места.	мониторинга
ия, связанные с	занятий.	упражнении.	Формирование	здоровья (рост,
выполнением	эшини.	Умение	умения понимать	масса тела и др.),
организующих	Осознание	объяснять	причины	показателями
упражнений.	важности	ошибки при	успеха/неуспеха	развития
упражнении.	освоения	выполнении	учебной	основных
<b>Различать</b> и	универсаль	упражнений.	деятельности и	физических
выполнять	ных умений	упражнении.	способности	качеств (силы,
Поклоны перед	связанных с		конструктивно	быстроты,
выходом на татами	выполнени		действовать даже	выносливости,
(TachiRei). Партнёру	ем		в ситуациях	координации,
при вызове его на	организую		неуспеха.	гибкости).
совместные	щих		псуспека:	inokovinj.
упражнения.	упражнени		Формирование	Формирование и
(ZaRei)	й.		умения	проявление
(Zurter)	11.		планировать,	положительных
	Осмыслени		контролировать и	качеств личности,
•	е умения		оценивать	дисциплинирован
	контролиро		учебные действия	ности,
•	вать		в соответствии с	трудолюбия и
	величину		поставленной	упорства в
	нагрузки по		задачей и	достижении
	частоте		условиями ее	поставленной
	сердечных		реализации;	цели.
	сокращени		определять	,
	й при		наиболее	
	выполнени		эффективные	
	И		способы	
	упражнени		достижения	
	й на		результата.	
	развитие			
	физических		Овладение	
	качеств.		логическими	
			действиями	
			сравнения,	
			анализа, синтеза,	
			обобщения,	
			классификации по	
			родовым	
			признакам.	
	Запрец	цённые приёмы	в дзюдо 2 ч.	

Осваивать	Осознание	Формирование	Формирование	Формирование
универсальныеумен	важности	способов	умения выполнять	навыка
ия, связанные с	освоения	позитивного	задание в	систематического
выполнением	универсаль	взаимодействи	соответствии с	наблюдения за
	ных умений	я со	поставленной	своими
организующих упражнений.	связанных с			
упражисний.		сверстниками в парах и	целью.	техническими действиями
<b>Различать</b> и	выполнени ем	-	Способы	деиствиями
	организую	группах при разучивании	организации	Развитие
выполнять	Щих	разучивании	рабочего места.	
разрешенные и запрещенные	упражнени	акробатически	рабочего места.	этических чувств, доброжелательнос
действия в дзюдо.	ўпражнени й.	х упражнений.	Формирование	ти и
дсиствия в дзюдо.	и.	х упражнении.	умения понимать	эмоционально-
Выявлять		Умение	причины	нравственной
характерные		объяснять	успеха/неуспеха	отзывчивости,
ошибки при	Осмыслени	ошибки при	учебной	понимания и
выполнении	е техники	выполнении	деятельности и	сопереживания
акробатических	выполнени	упражнений.	способности	чувствам других
упражнений.	Я	упражнении.	конструктивно	людей.
упражнении.	разучиваем		действовать даже	людеи.
	ых		в ситуациях	Формирование
	акробатиче		неуспеха.	эстетических
<i>Соблюдать</i> правила	ских		incyclicaa.	потребностей,
техники	комбинаци		Формирование	ценностей и
безопасности при	й и		умения	чувств.
выполненииакробат	упражнени		планировать,	тувств.
ических	ўпражнени й.		контролировать и	Формирование и
упражнений.	n.		оценивать	проявление
уприжнении.			учебные действия	положительных
			в соответствии с	качеств личности,
•	Осмыслени		поставленной	дисциплинирован
	е правил		задачей и	ности,
	безопаснос		условиями ее	трудолюбия и
	ти (что		реализации;	упорства в
	можно		определять	достижении
	делать и		наиболее	поставленной
	что опасно		эффективные	цели.
	делать) при		способы	,
	упражнени		достижения	
	й,		результата.	
	комбинаци			
	й.			
	Развитиео	сновныхфизичес	кихкачеств 4 ч.	
Осваивать	Осмыслени	Умение	Формирование	Формирование
универсальныеумен	e	самостоятельн	умения выполнять	навыка
ия по	самостояте	о выполнять	задание в	систематического
самостоятельному	льного	упражнения в	соответствии с	наблюдения за
выполнению	выполнени	оздоровительн	целью.	своим физическим
упражнений в	Ю	ых формах		состоянием,
оздоровительных	упражнени		Формирование	величиной

1	йв	T <u>v</u>	T	1
формах занятий.		занятий.	умения понимать	физических
14.	оздоровите	*	причины	нагрузок,
Моделировать	льных	Формирование	успеха/неуспеха	данными
физическиенагрузки	формах	умения	учебной	мониторинга
для развития	занятий.	выбирать	деятельности и	здоровья (рост,
основных		упражнения	способности	масса тела и др.),
физических качеств.	Осознание	для развития	конструктивно	показателями
	важности	физических	действовать даже	развития
Осваивать	физических	качеств.	в ситуациях	основных
универсальныеумен			неуспеха.	физических
ия контролировать	нагрузки	Умение		качеств (силы,
величину нагрузки	для	самостоятельн		быстроты,
по частоте	развития	о выполнять		выносливости,
сердечных	основных	упражнения		координации,
сокращений при	физических	дыхательной		гибкости).
выполнении	качеств.	гимнастики		
упражнений на				Формирование и
развитие	Осмыслени			проявление
физических качеств.	е умения			положительных
	контролиро			качеств личности,
<i>Осваивать</i> навыки	вать			дисциплинирован
ПО	величину			ности,
самостоятельному	нагрузки по			трудолюбия и
выполнению	частоте			упорства в
упражнений	сердечных			достижении
дыхательной	сокращени			поставленной
гимнастики	й при			цели.
	выполнени			
	И			
	упражнени			
	й			
T		<b>.</b>	- 5 5 4	
	ехнические до Осмыслени	Формирование	<b>ы борьбы дзюдо 4 ч.</b> Умение	
<i>Моделировать</i> технику базовых		способов		Формирование
технику оазовых технических	е, объяснение	позитивного	организовать самостоятельную	навыка систематического
действий дзюдо		взаимодействи	<u> </u>	наблюдения за
деиствии дзюдо	своего	я со	деятельность с	своим физическим
Осваивать	двигательн	сверстниками	учетом требований ее	своим физическим состоянием,
	ого опыта.	_	безопасности,	величиной
универсальныеумен		в парах и	-	
ия контролировать		группах при	сохранности	физических
скорость	Occarrance	разучивании	инвентаря и	нагрузок.
выполнения	Осознание	ушрожионий	оборудования,	Развитие
технических	важности	упражнений.	организации мест занятий.	
действий дзюдо по	освоения		запитии.	самостоятельност и и личной
частоте сердечных сокращений.	универсаль		Умение	ответственности
сокращении.	ных умений связанных с	Умение		
Выявлять		у мение объяснять	характеризовать, выполнять	за свои поступки на основе
характерные x	выполнени ем	ошибки при		представлений о
ошибки в технике		-	задание в	представлении о нравственных
ошиски в технике	упражнени	выполнении	соответствии с	правственных

выполнения	й.	упражнений.	целью и	HODWOV
действий.	и.	упражнении.	·	нормах.
деиствии.			анализировать технику	Развитие
Проявлять			выполнения	этических чувств,
выносливость при	Осмыслени	Умение	упражнений,	доброжелательнос
выполнении	е техники		упражнении, давать	ти и
		управлять эмоциями при	объективную	эмоционально-
тренировочных упра жнений	выполнени я	общении со	оценку технике	нравственной
разученными			выполнения	отзывчивости,
способами.	разучиваем ых заданий	сверстниками и взрослыми,	упражнений на	понимания и
способами.	ых задании И	сохранять	основе освоенных	сопереживания
<i>Применять</i> правила	упражнени	хладнокровие,	знаний и	чувствам других
подбора одежды для	ўпражнени й.	сдержанность,	имеющегося	людей.
занятий дзюдо.	и.	рассудительно	опыта.	людей.
запятии дзюдо.		сть.	Olibira.	Формирование
<b>Объяснять</b> технику		CIB.	Умение	эстетических
выполнения			технически	потребностей,
поворотов,			правильно	ценностей и
подворотов,		Умение с	выполнять	чувств.
подворотов.		достаточной	двигательные	тувств.
Осваивать технику		полнотой и	действия из	Формирование и
поворотов,		точностью	борьбы дзюдо,	проявление
подворотов.		выражать свои	использовать их в	положительных
подворотов.		мысли в	игровой и	качеств личности,
Проявлять		соответствии с	соревновательной	дисциплинирован
координацию при		задачами	деятельности.	ности,
выполнении		урока,	деятельности:	трудолюбия и
базовых		владение	Умение	упорства в
упражнений и		специальной	планировать	достижении
технических		терминологией	собственную	поставленной
действий дзюдо.		терминологиен	деятельность,	цели.
денетыни доюдо.		•	распределять	цели
			нагрузку и отдых	
			в процессе ее	
			выполнения.	
	Простейни	иеакробатически		
Осваивать	Осознание	Формирование	Формирование	Формирование
универсальныеумен	важности	способов	умения выполнять	навыка
ия, связанные с	освоения	позитивного	задание в	систематического
выполнением	универсаль	взаимодействи	соответствии с	наблюдения за
организующих	ных умений	я со	поставленной	своим физическим
упражнений.	связанных с	сверстниками	целью.	состоянием,
	выполнени	в парах и		величиной
<b>Описывать</b> технику	ем	группах при	Способы	физических
разучиваемых	организую	разучивании	организации	нагрузок.
акробатических	щих		рабочего места.	
упражнений.	упражнени	акробатически	-	Развитие
	й.	х упражнений.	Формирование	этических чувств,
<b>Осваивать</b> технику			умения понимать	доброжелательнос
акробатических		Умение	причины	ти и
<u> </u>		объяснять	успеха/неуспеха	эмоционально-
упражнений и		ООБИСПИТЬ	успсха/нсуспсха	эмоционально-

комбинаций.	е техники	выполнении	деятельности и	отзывчивости,
	выполнени	упражнений.	способности	понимания и
Осваивать	Я		конструктивно	сопереживания
универсальныеумен	разучиваем		действовать даже	чувствам других
оп ки	ых		в ситуациях	людей.
взаимодействию в	акробатиче		неуспеха.	
парах и группах при	ских			Формирование
разучиванииакробат	комбинаци		Формирование	эстетических
ических	йи		умения	потребностей,
упражнений.	упражнени		планировать,	ценностей и
	й.		контролировать и	чувств.
Выявлять			оценивать	
характерные			учебные действия	Формирование и
ошибки при			в соответствии с	проявление
выполнении	Осмыслени		поставленной	положительных
акробатических	е правил		задачей и	качеств личности,
упражнений.	безопаснос		условиями ее	дисциплинирован
	ти (что		реализации;	ности,
	можно		определять	трудолюбия и
	делать и		наиболее	упорства в
Осваивать	что опасно		эффективные	достижении
универсальныеумен	делать) при		способы	поставленной
ия контролировать	выполнени		достижения	цели.
величину нагрузки	И		результата.	,
по частоте	акробатиче			
сердечных	ских,		Овладение	
сокращений при	гимнастиче		логическими	
выполнении	ских		действиями	
упражнений на	упражнени		сравнения,	
развитиефизических	й,		анализа, синтеза,	
качеств.	комбинаци		обобщения,	
	й.		классификации по	
<i>Соблюдать</i> правила			родовым	
техники			признакам,	
безопасности при			установления	
выполненииакробат			аналогий и	
ических			причинно-	
упражнений.			следственных	
			связей,	
<i>Проявлять</i> качества			построения	
силы, координации			рассуждений,	
и выносливости при			отнесения к	
выполнении			известным	
акробатических			понятиям.	
упражнений и				
комбинаций.				
<b>Описывать</b> технику				
гимнастических				
упражнений на				
снарядах.				
•				

<b>Осваивать</b> технику				
гимнастических				
упражнений на				
спортивных				
снарядах.				
1 77	Техника с	страховки и само	страховки 4 ч.	
Описывать	Формирова	Участвовать в	Овладение	Формирование
технику УКЭМИ	ние умений	диалоге на	способностью	первоначальных
	осознанног	уроке.	принимать и	представлений о
Осваивать технику	О		сохранять цели и	значении дзюдо
Еко (Сокухо) –укэми	построения	Умениеслушат	задачи учебной	для укрепления
На бок	речевого	ьи	деятельности,	здоровья человека
	высказыван	пониматьдруги	поиска средств ее	(физического,
Уширо (Кохо) –	ия в устной	X	осуществления.	социального и
укэми На спину	форме			психического), о
				ее позитивном
Маэ (Дзэнпо) –укэми	Отвечать на			влиянии на
На живот	простые			развитие человека
	вопросы			(физическое,
Дзэнпо-тэнкай-	учителя,			интеллектуальное,
укэми Кувырком	находить			эмоциональное,
	нужную			социальное), о
Определять	информаци			физической
ситуации,	ЮВ			культуре и
требующие	учебнике и			здоровье как
применения правил	дополнител			факторах
предупреждения	ьной			успешной учебы и
травматизма.	литературе			социализации.
	Формирова			Формирование
	ниедействи			целостного,
	ямоделиров			социально
	ания			ориентированного
				взгляда на мир в
				его органичном
				единстве и
				разнообразии
				природы.
Подвижн	 ные и спортив	<u> </u> вныеигры, эстаф	 еты с элементамидзі	<u> </u> юдоб ч.
Осваивать	Осмыслени	Формирование	Умение	Формирование
универсальныеумен	e,	способов	организовать	навыка
ия в	объяснение	позитивного	самостоятельную	систематического
самостоятельной	своего	взаимодействи	деятельность с	наблюдения за
организации и	двигательн	я со	учетом	своим физическим
проведении	ого опыта.	сверстниками	требований ее	состоянием,
подвижных игр.		в парах и	безопасности,	величиной
		группах при	сохранности	физических
<b>Излагать</b> правила и		разучивании	инвентаря и	нагрузок.
условия проведения	Осознание		оборудования,	
	важности		организации мест	Развитие

подвижных игр.	освоения	упражнений.	занятий.	самостоятельност
	универсаль			и и личной
Осваивать	ных умений		Умение	ответственности
двигательные	связанных с		характеризовать,	за свои поступки
действия,	выполнени	Умение	выполнять	на основе
составляющие	ем	объяснять	задание в	представлений о
содержание	упражнени	ошибки при	соответствии с	нравственных
подвижных игр.	й.	выполнении	целью и	нормах.
		упражнений.	анализировать	
Взаимодействоват			технику	Развитие
<b>в</b> в парах и группах			выполнения	этических чувств,
при выполнении	Осмыслени		упражнений,	доброжелательнос
технических	е техники	Умение	давать	ти и
действий в	выполнени	управлять	объективную	эмоционально-
подвижных играх.	Я	эмоциями при	оценку технике	нравственной
	разучиваем	общении со	выполнения	отзывчивости,
Моделировать	ых заданий	сверстниками	упражнений на	понимания и
технику выполнения	И	и взрослыми,	основе освоенных	сопереживания
игровых действий в	упражнени	сохранять	знаний и	чувствам других
зависимости от	й.	хладнокровие,	имеющегося	людей.
изменения условий и		сдержанность,	опыта.	
двигательных задач.		рассудительно		Формирование
		сть.	Умение	эстетических
Принимать			технически	потребностей,
адекватные решения			правильно	ценностей и
в условиях игровой			выполнять	чувств.
деятельности.		Умение с	двигательные	
		достаточной	действия из	Формирование и
Осваивать		полнотой и	базовых видов	проявление
универсальныеумен		точностью	спорта,	положительных
ия управлять		выражать свои	использовать их в	качеств личности,
эмоциями в		мысли в	игровой и	дисциплинирован
процессе учебной и		соответствии с	соревновательной	ности,
игровой		задачами	деятельности.	трудолюбия и
деятельности.		урока,		упорства в
		владение	Умение	достижении
Проявлять		специальной	планировать	поставленной
быстроту и ловкость		терминологией	собственную	цели.
во время подвижных		•	деятельность,	
игр.			распределять	
			нагрузку и отдых	
Соблюдать			в процессе ее	
дисциплину			выполнения.	
иправила техники			V	
безопасностиво			Умение видеть	
время подвижных			красоту движений,	
игр.			выделять и	
			обосновывать	
Описывать			эстетические	
разучиваемыетехнич			признаки в	
еские действия из			движениях и	
			передвижениях	

OH O WILLIAM VIV. VIII.			наповажа	
спортивных игр.			человека.	
Осваивать				
техническиедействи				
я из спортивных игр.				
я из спортивных игр.				
Моделировать				
техническиедействи				
я в игровой				
деятельности.				
Взаимодействоват				
<b>в</b> в парах и группах				
Свело	г е <b>ния о физио</b> л	  ОГИЧЕСКИХОСНОВ:	<u>।</u> ахтренировкиборца	З ч.
Осваивать	Осмыслени	Умение	Формирование	Формирование
универсальныеумен	e	самостоятельн	умения выполнять	навыка
ия по	самостояте	о выполнять	задание в	систематического
самостоятельному	льного	упражнения в	соответствии с	наблюдения за
выполнению	выполнени	оздоровительн	целью.	своим физическим
упражнений в	Ю	ых формах		состоянием,
оздоровительных	упражнени	занятий.	Формирование	величиной
формах занятий.	йв		умения понимать	физических
	оздоровите	Формирование	причины	нагрузок,
Моделировать	льных	умения	успеха/неуспеха	данными
физическиенагрузки	формах	выбирать	учебной	мониторинга
для развития	занятий.	упражнения	деятельности и	здоровья (рост,
основных		для развития	способности	масса тела и др.),
физических качеств.	Осознание	физических	конструктивно	показателями
	важности	качеств.	действовать даже	развития
Осваивать	физических		в ситуациях	основных
универсальныеумен		Умение	неуспеха.	физических
ия контролировать	нагрузки	самостоятельн		качеств (силы,
величину нагрузки	для	о выполнять		быстроты,
по частоте	развития	упражнения		выносливости,
сердечных	основных	дыхательной		координации,
сокращений при	физических	гимнастики и		гибкости).
выполнении упражнений на	качеств.	гимнастики		Формирование и
развитие	Осмыслени	для глаз		проявление
физических качеств.	е умения			положительных
физических качеств.	контролиро			качеств личности,
<b>Осваивать</b> навыки	вать			дисциплинирован
по	величину			ности,
самостоятельному	нагрузки по			трудолюбия и
выполнению	частоте			упорства в
упражнений	сердечных			достижении
дыхательной	сокращени			поставленной
гимнастики и	й при			цели.
гимнастики для глаз	выполнени			
	И			

упражнени й на		
развитие физических		
качеств.		

# 9. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

- Д демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
- К комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

 $\Gamma$  — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необходимое количество
	технического оснащения	
1		π-
1.1	Стандарт основного общего	Д
	образования по физической	
1.0	культуре	<del></del>
1.2	Примерная программа по	Д
	физической культуре среднего	
	(полного) общего образования	
1.0	(базовый профиль)	<del></del>
1.3	Авторские рабочие программы	Д
	«Дзюдо в общеобразовательной	
	школе»	
1.4	Учебник по физической	Γ
1.4	-	1
1.5	культуре Научно-популярная и	Д
1.5	художественная литература по	Д
	борьбе дзюдо, спорту,	
	олимпийскому движению	
1.6	Методические издания по	Д
1.0	физической культуре для	Д
	учителей	
	y intesten	

2		
2.1	Таблицы по стандартам	Д
	физического развития и	, ,
	физической подготовленности	
2.2	Плакаты методические	Д
3		, ,
3.1	Видеофильмы по основным	Д
	разделам и темам дзюдо	, ,
4		
4.1	Татами	Д
4.2	Манекен борцовский	Γ
4.3	Стенка гимнастическая	Γ
4.4	Мячи набивные	Γ
4.5	Перекладина гимнастическая	Д
	пристенная	
4.6	Канат для лазания	Д
4.7	Обручи гимнастические	Γ
4.8	Мячи фитбольные	Γ
4.9	Набор для подвижных игр	К
4.10	Аптечка медицинская	Д
4.11	Спортивный туризм (палатки,	Д
	рюкзаки, спальные мешки и др.)	
4.12	Стол для настольного тенниса	Д
4.13	Комплект для настольного	Γ
	тенниса	
4.14	Мячи футбольные	Γ
4.15	Мячи баскетбольные	Γ
4.16	Мячи волейбольные	Γ
4.17	Сетка волейбольная	Д
4.18	Оборудование полосы	Д
	препятствий	
5		
5.1	Спортивный зал игровой	
	(борцовский)	
5.2	Кабинет учителя	
5.3	Подсобное помещение для	
	хранения инвентаря и	
	оборудования	
	   TT	TT
	-	<u>Д</u>
		<u>Д</u>
6.3	игровое поле для мини-футбола	Д
6.4	Игровое поле для баскетбола	Д
6.5	Гимнастический городок	Д
6.6	Полоса препятствий	Д
6.5	Гимнастический городок	

### 10. 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 терминологиюдзюдо, 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 троекратно 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 (годичные) 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 отпускании 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 3	25-24 23-22	150-144 138-132
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 грудине, 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 "маэукэми" 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.

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. Кащавцев, 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.