

Міністерство освіти і науки України  
Міністерство молоді та спорту України  
Федерація дзюдо України

**МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ДЗЮДО  
В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Методичний посібник

Київ–Чернівці  
«Букрек»  
2020

УДК 373.016:796(075)

М 54

*Схвалено для використання в загальноосвітніх  
навчальних закладах комісією з фізичної культури Науково-методичної ради  
з питань освіти Міністерства освіти і науки України  
(лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 09.07.2020 № 22.1/12-Г-532)*

**Рецензенти:**

Боляк А. А., Волкова І. В., Гусев В. Г., Дикий О. Ю., Лакіза О. М.,  
Ребрина А. А., Скульський П. Г., Тимчик М. В., Черпак Ю. В., Чешей-  
ко С. М., Шнира О. О., Шпільчак А. Я.

**Експерт:**

**Нагібін Олександр Геннадійович**, маркетинг-директор Європей-  
ського союзу дзюдо.

**Авторський колектив:**

**Руденко Михайло Михайлович**, державний тренер штатної національної збірної команди з дзюдо Міністерства молоді та спорту України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту;

**Кошляк Михайло Анатолійович**, віце-президент федерації дзюдо України;

**Дуброва Сергій Вікторович**, Заслужений тренер України, член ДАН-комісії федерації дзюдо України;

**Коломоець Галина Анатоліївна**, науковий співробітник Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»;

**Деревянко Вікторія Василівна**, завідувач сектору Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти».

**М 54 Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти:** Методичний посібник. Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. 380 с.

ISBN 978-617-7770-92-2

**УДК 373.016:796(075)**

ISBN 978-617-7770-92-2

© Авторський колектив, 2020

© Видавничий дім «Букрек», 2020

# ЗМІСТ

<b>Пояснювальна записка .....</b>	<b>5</b>
<b>1. Історія розвитку світового та українського дзюдо .....</b>	<b>13</b>
<b>2. Загальна характеристика навчального предмета.....</b>	<b>19</b>
<b>3. Основний зміст Програми «Дзюдо» .....</b>	<b>20</b>
3.1. Знання про фізичну культуру і дзюдо .....	21
3.2. Способи рухової (фізкультурної) діяльності.....	23
3.3. Фізичне та технічне вдосконалення .....	25
<b>4. Фізична підготовка .....</b>	<b>25</b>
4.1. Силова підготовка .....	31
4.2. Розвиток швидкості.....	32
4.3. Розвиток гнучкості.....	33
4.4. Розвиток витривалості.....	34
4.5. Розвиток спритності.....	36
<b>5. Практичний курс.....</b>	<b>37</b>
5.1. Рухливі ігри .....	37
5.2. Загально-підготовчі та розвиваючі вправи .....	45
5.3. Спеціально-підготовчі вправи .....	50
5.3.1. Спеціально-підготовчі вправи для захисту від кидків (самострахування) .....	50
5.3.2. Спеціально-підготовчі вправи для кидків .....	53
5.3.3. Комплекси інших спеціально-підготовчих вправ .....	55
<b>6. Навчально-методичне і матеріальне забезпечення .....</b>	<b>56</b>
<b>7. Педагогічний та лікарський контроль .....</b>	<b>58</b>
7.1. Педагогічний контроль .....	58
7.2. Лікарський контроль і самоконтроль.....	62
<b>8. Правила поведіння     в тренувальному залі під час проведення     навчально-тренувальних занять з дзюдо .....</b>	<b>63</b>
<b>9. Коротке введення до правил змагань з дзюдо .....</b>	<b>65</b>
<b>10. Загальні поняття та термінологія дзюдо .....</b>	<b>68</b>

<b>Додаток 1.</b> Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти варіативний модуль «Дзюдо» .....	77
<b>Додаток 2.</b> Навчальна програма з фізичної культури для 10-11 класів закладів загальної середньої освіти варіативний модуль «Дзюдо» (рівень стандарту) .....	144
<b>Додаток 3.</b> Навчальна програма з фізичної культури для 10-11 класів закладів загальної середньої освіти варіативний модуль «Дзюдо» (профільний рівень).....	170
<b>Додаток 4.</b> Навчальна програма з фізичної культури для 1-11 класів закладів загальної середньої освіти та гуртків фізкультурно-спортивної спрямованості варіативний модуль «Дзюдо» .....	194
<b>Додаток 5.</b> Техніка дзюдо КЮ: Реєстр кваліфікаційних ступенів.....	337
<b>Додаток 6.</b> Приклад планування уроку фізичної культури на основі дзюдо.....	344
<b>Додаток 7.</b> Положення про проведення тестування рівня захисних дій проти атакуючого суперника для груп 1–11 років навчання.....	347
<b>Додаток 8.</b> Положення про проведення тестування рівня тактико-технічної підготовки для груп 5–11 років навчання .....	352
<b>Додаток 9.</b> Додатковий список деяких рухливих ігор з елементами спортивної боротьби .....	356
<b>Список використаної та рекомендованої літератури</b> .....	372

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Основним завданням сучасної державної політики, спрямованої на модернізацію країни, є забезпечення не тільки духовного, морального та патріотичного виховання молодого покоління, а й зміцнення його здоров'я, фізичний розвиток особистості та пропаганда здорового способу життя.

Незважаючи на економічні труднощі, розвиток фізичної культури і спорту як найважливішого інструмента виховання гармонійної людини та покоління в цілому має бути одним із пріоритетних завдань нинішнього етапу розвитку України.

В Україні проблеми здоров'я дітей та формування у них основ здорового способу життя є одними з головних питань під час організації загальноосвітнього процесу в сучасній школі. Велика кількість хронічних патологій в учнів розвиваються через перенавантаження, сидячий спосіб життя та недостатню рухову активність. Також у навчальних програмах значно зменшили кількість годин для занять фізичною культурою.

Проте складно переоцінити роль занять фізичною культурою і спортом в закладах загальної середньої освіти як найбільш масового (за залученням дітей і молоді) способу передачі основ культури здорового способу життя, збільшення загального обсягу рухової активності учнів. У зв'язку з цим виникла необхідність розробити та впровадити різноманітні факультативні курси з фізичної культури.

Для повного та всебічного розвитку дитини необхідна система, що охоплює всі основні види спортивної діяльності (гімнастика, єдиноборства, ігрові види тощо). Відомо також, що види спорту, які інтегрують різні способи рухової активності і володіють вагомою видовищною складовою, є особливо цікавими для дітей та молоді.

Саме ці якості дзюдо, а також особлива філософія, етикет та культура Японії вигідно виділяють боротьбу серед інших видів. Дзюдо – це уніфікована методика навчання і виховання, що складається з системи фізичних, психічних і духовних вправ, яка сприяє не тільки фізичному, а і культурному та духовному розвитку молодій людині, формує особливу атмосферу спілкування, захоплення не просто видом спорту, а власною індивідуальною культурою.

Така ексклюзивність дзюдо обумовлюється синтезом його коренів – філософією та традиціями дзю-дзютцу, традиціями та культу-

рою Японії, безмежною повагою до вчителя (сенсея). «Дзюдо – це шлях до найбільш ефективного способу використання духу і тіла. Сутність дзюдо полягає в осягненні мистецтва нападати і оборонятися через наполегливі тренування, загартовуючи тіло і виховуючи волю», – писав засновник дзюдо – Дзігоро Кано.

Цей вид єдиноборства легкий для навчання та максимально практичний в дії. Ті, хто опановує дзюдо, на заняттях спочатку занурюються у світ духовності, філософії та бойового мистецтва, а спортивна складова зміцнює фізичне здоров'я, психічний стан, надає духу змагальності.

Дзюдо – це система освіти, що сприяє розвитку всіх фізичних якостей, є прекрасним засобом морального виховання та інтелектуального розвитку людини.

Сьогодні дзюдо входить до трійки найпоширеніших видів спорту разом з футболом та легкою атлетикою. Міжнародна федерація дзюдо об'єднує понад двісті країн з п'яти континентів. У світі регулярно займається дзюдо близько 35 мільйонів людей. На батьківщині дзюдо в Японії та деяких країнах світу цей вид спорту як систему фізичної та прикладної підготовки включено до загальноосвітньої програми в школах, а також в збройних силах та поліції. Міжнародна федерація дзюдо розробила та втілює в життя світову навчальну програму «Judo in school» («Дзюдо в школі»), яка вже охоплює 50 країн світу. Крім того, на початку 2020 року Європейський союз дзюдо спільно з Міжнародною федерацією шкільного спорту започаткував програму «Ліга шкіл дзюдо». Вона передбачає введення уроків з дзюдо в навчальну програму закладів загальної середньої освіти.

Ціннісні орієнтири, закладені в основу програмного матеріалу, що базуються на кодексі дзюдо, грають стратегічну роль у вихованні молоді і популяризації спорту, впливають на моральну, естетичну, ціннісну, правову оцінки та мотивацію вчинків.

**Метою методичного посібника** є формування фізичної і духовної культури психологічно стійкої, моральної особистості через заняття фізичною культурою і спортом, мотивації до збереження та зміцнення власного здоров'я, культури здорового та безпечного способу життя на основі традицій дзюдо та національно-культурних цінностей українського народу.

**Ціллю посібника** є поетапно систематизувати навчально-тренувальний процес у мовах закладу загальної середньої освіти; створити

умови для індивідуалізації навчального процесу на основі регулювання інтенсивності фізичних навантажень; на основі регулярних занять допомогти кожному учню найбільш повно розкрити його фізичні можливості, а також розширити можливості залучення до світу спорту.

Реалізація мети та цілей буде сприяти вирішенню таких завдань:

- зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей і підвищення функціональних можливостей організму учнів;
- формування культури рухів, збагачення рухового досвіду розвивальними та коригувальними фізичними вправами;
- освоєння знань про фізичну культуру і спорт в цілому, історію розвитку дзюдо зокрема, про роль виду спорту в процесі формування основ культури здорового способу життя;
- отримання знань, умінь і навичок фізкультурно-спортивної та оздоровчої діяльності;
- виховання позитивних якостей особистості, норм колективної взаємодії та співпраці у навчальній та змагальній діяльності;
- загальний гармонійний розвиток дітей і підлітків, збільшення обсягу їх рухової активності;
- створення умов для розвитку творчих здібностей учнів;
- виявлення, розвиток і підтримка обдарованих дітей в області спорту.

#### **Завдання:**

- збереження та зміцнення здоров'я, зокрема загартовування організму; оптимальний розвиток фізичних якостей і рухових здібностей; підвищення функціональних можливостей організму, формування стійкого інтересу, мотивація до занять дзюдо та до навичок здорового і безпечного способу життя, формування умінь саморегуляції через дзюдо;
- виховання потреби і вміння самостійно займатися фізичними вправами;
- формування життєво важливих, зокрема спортивних навичок і умінь, формування культури рухів засобами дзюдо;
- придбання базових теоретичних знань науково-практичного характеру з фізичної культури і спорту;
- пропаганда історичних традицій світового та українського дзюдо;
- сприяння розвитку психомоторних функцій, формування морально-вольових якостей та становлення спортивного характеру;

- забезпечення гармонійного інтелектуального, морального, духовного, психологічного і фізичного розвитку та цивільно-патріотичного виховання молоді, заснованого на індивідуальному, цілісному і системному підході до кожного учня;

- навчання основ техніки дзюдо, виконання прийомів і кидків дзюдо;

- оволодіння необхідними навичками безпечного падіння на різних покриттях, підготовка до дій в різних ситуаціях самозахисту.

### **Заплановані результати.**

*Учень повинен знати:*

- історію розвитку дзюдо у світі та Україні, його цінності, традиції, світових та національних чемпіонів;

- спеціальну термінологію дзюдо;

- основні гігієнічні вимоги під час занять дзюдо;

- основні правила техніки безпеки при падіннях і непередбачуваних життєвих обставинах;

- поняття про дзюдо як ефективний засіб всебічного та гармонійного розвитку тіла та духу особистості, збереження і зміцнення його здоров'я;

- відомості про будову і функції організму та основних його систем;

- профілактичні заходи щодо попередження травматизму та захворювань;

- методи самоконтролю та саморегуляції психічного і фізичного стану.

*Учень повинен вміти:*

- якісно виконувати вправи, передбачені програмою;

- показувати і пояснювати техніку страховки та само страховки;

- взаємодіяти з партнером;

- застосовувати отримані на заняттях знання і вміння в змагальній діяльності;

- презентувати вивчені технічні прийоми і дії для пропаганди дзюдо (показові виступи, участь у змаганнях).

*Учень повинен володіти наступними навичками:*

- організованістю та самодисципліною, самоорганізацією свого вільного часу, дозвілля та активного відпочинку як пропаганди ведення здорового і безпечного способу життя;

- повагою та етикою поведінки спортсмена-дзюдоїста, готовністю до соціальної адаптації, взаємодопомоги і взаємної підтримки,



здатністю до взаємодії на рівні вербального і невербального характеру (жести, рухи);

- самовладанням та самоконтролем, готовністю до аналізу своїх дій та проєктування їх результативності.

Загальноосвітня загальноорозвивальна програма фізкультурно-спортивної спрямованості «Дзюдо» (далі Програма «Дзюдо») сприяє формуванню ключових компетенцій учнів в різних сферах діяльності:

- планування режиму дня, правильний розподіл фізичного навантаження, складання збалансованого раціону харчування, регулювання рухової активності і відпочинку;

- самостійне виконання вимог особистої гігієни та дотримання правил техніки безпеки, як на заняттях дзюдо та фізичної культури в цілому, так і в повсякденному житті;

- володіння техніками відновлення працездатності в різних режимах фізичного і психологічного навантаження, а також методами загартовування організму та прийомами зміцнення і збереження здоров'я;

- дотримання основ профілактики простудних і соціальних захворювань, побутового травматизму і безпечної поведінки;

- ідентифікація себе як громадянина своєї країни – України;

- готовність представляти країну та свій регіон на спортивній арені;

- готовність захищати Батьківщину.

### **Цільова аудиторія.**

Програма «Дзюдо» спрямована на учнів віком від 6 до 17 років за 3 рівнями підготовки:

- Ознайомчий рівень – учні 6 – 9 років (1-4 клас).

- Базовий рівень – учні 10 – 14 років (5-9 клас).

- Поглиблений рівень – учні 15 – 17 років (10-11 клас).

Програма базується на послідовності та безперервності навчально-виховного процесу, вирішенні завдань зміцнення здоров'я та досягнення спортивних результатів. Програма розроблена на основі базових і найбільш безпечних елементів дзюдо з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей учнів. Зважаючи на контактність цього виду спорту, передбачається чітке дотримання вимог з навчання та техніки безпеки, зазначених у Програмі.

Кількість вихованців визначається з урахуванням дотримання правил техніки безпеки на навчально-тренувальному занятті. Набирають у групу гуртка дзюдо добровільно і за станом здоров'я (медичний допуск до занять обов'язковий). Загальна кількість учнів у групі не повинна перевищувати 16 осіб. Зміст навчального процесу відповідає навчальній програмі, яка визначає наповнення, обсяг тренувальної роботи та вимоги до рівня підготовленості учнів.

Відповідальними за створення умов для проведення занять є посадові особи установи. Розклад затверджується адміністрацією за поданням педагога з урахуванням побажань батьків, а також з урахуванням встановлених санітарно-гігієнічних вимог і норм навчання дітей в освітньому закладі.

Програма «Дзюдо» передбачає такі форми організації навчально-тренувальних занять і форми організації навчальної діяльності:

- теоретичні (лекції, семінари, консультації, тренінги, екскурсії та ін.);
- практичні (загальна фізична, спеціальна, технічна, тактична і психологічна підготовки, майстер-класи, змагальна діяльність та ін.);
- індивідуальні, групові, фронтальні, самостійні.

Групова форма проведення занять формує змагальний мікроклімат, атмосферу взаємодопомоги.

При індивідуальній формі вихованці отримують завдання і виконують його самостійно, при цьому зберігаються умови індивідуального дозування навантаження, самостійності і творчого підходу до тренування.

При фронтальній формі вихованці одночасно виконують одні і ті ж вправи. У цьому випадку педагог має можливість здійснювати загальне керівництво групою і індивідуальний підхід до кожної дитини.

Однією з форм є самостійні заняття: ранкова гімнастика, індивідуальні заняття за планом учителя.

Заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Конкретний зміст кожної з них визначається поставленими завданнями.

Під час підготовчої частини учнів організовують: шикують, повідомляють завдання та ін. Центральне місце займає функціональна підготовка учнів до майбутньої основної діяльності через виконання

дозованих і нетривалих фізичних вправ. Підбір засобів визначається завданнями і змістом основної частини. Підготовча частина триває 10-15 хв.

Завданням основної частини є найбільше фізіологічне і психологічне навантаження для вдосконалення підготовленості спортсмена. При плануванні основної частини занять доцільно керуватися наступними положеннями: завдання технічної підготовки вирішуються в першій третині основної частини заняття, коли учень найбільш готовий до сприйняття нових елементів спортивної техніки. Найбільше навантаження виконується в другій третині основної частини заняття і поступово знижується в останній третині. Послідовність застосування вправ різної спрямованості в основній частині заняття повинна бути наступною: спочатку виконуються вправи на швидкість і координацію, потім – на розвиток сили, які чергуються з вправами на гнучкість. Тривалість – 20-30 хв.

Заключна частина забезпечує поступове зниження навантаження, підводиться підсумок занять. Тривалість – 5-10 хв.

Мета навчальних занять – ознайомлення та вивчення нового матеріалу. Але на уроках, крім цього, також закріплюють пройдене, підвищують ефективність виконання раніше вивчених рухів, велику увагу приділяють підвищенню загальної та спеціальної працездатності.

Програма «Дзюдо» передбачає проходження матеріалу впродовж 11 років навчання за 1548 академічних годин.

**Загальний термін освоєння програми визначається її змістом:**

- Ознайомчий рівень:

360 годин на весь період навчання: 144 тижні, 36 місяців, 4 роки; щорічний режим занять: перші 2 роки – 2 рази на тиждень по 1 академічній годині; 3-4 роки – 3 рази на тиждень по 1 академічній годині.

- Базовий рівень:

756 годин на весь період навчання: 180 тижнів, 45 місяців, 5 років; щорічний режим занять: перші 3 роки – 3 рази на тиждень по 1 академічній годині; 4-5 рік – 3 рази на тиждень по 2 академічні години.

- Поглиблений рівень:

432 години на весь період навчання: 72 тижні, 18 місяців, 2 роки; щорічний режим занять – 3 рази на тиждень по 2 академічні години.

У кінці проходження кожного розділу навчальної програми проводяться контрольні заняття, на яких приймаються заліки з техніки. Проводиться тестування, що дозволяє оцінити якість проведеної роботи, успіхи і невдачі у роботі дітей. Структура занять відповідає загальним закономірностям побудови уроків з фізичного виховання. Їх ефективність залежить від раціональної організації, що забезпечує щільність занять, вибір оптимального дозування навантаження, врахування індивідуальних особливостей вихованців.

Запланована кількість навчальних годин та календарний період часу реальні і є необхідним для освоєння Програми «Дзюдо».

Дзюдо – один з видів японських бойових мистецтв, створений Дзігоро Кано (1860-1938) на базі дзю-дзюцу, наприкінці XIX століття. Термін «дзюдо» Кано трактував як «м'який (гнучкий) шлях». Прибравши з дзю-дзюцу всі небезпечні для життя кидки та удари, він створив більш безпечний та захопливий вид спорту. Роком заснування дзюдо вважається 1882 – рік, коли в храмі Ейсьодзі Дзігоро Кано заснував школу вивчення методів бойових мистецтв «Кодокан».

Дзігоро Кано вважав дзюдо системою засобів виховання людини. «Дзюдо – це шлях до найбільш ефективного способу використання духу і тіла. Сутність дзюдо полягає в осягненні мистецтва нападати і оборонятися через наполегливі тренування, загартовуючи тіло і виховуючи волю», – писав він. Протягом десятиліть склалися особливі правила поведінки та традиції дзюдо. В результаті був вироблений особливий кодекс честі дзюдоїста: ввічливість, сміливість, щирість, контроль над собою, чесність, скромність, дружба.

У 1886 році дзюдо було визнано на державному рівні і стало викладатися у військових і поліцейських академіях, а незабаром ввійшло в програму фізичної підготовки вищих і середніх навчальних закладів. У 1889 році Кано розгорнув просвітницьку діяльність в Європі, особисто відкривши першу школу у Франції. Незабаром дзюдо прийшло до Великої Британії.

11 серпня 1932 року у Франкфурті-на-Майні (Німеччина) представники Швейцарії, Великої Британії та Німеччини підписали угоду про створення Європейського союзу дзюдо. Через п'ять років до його складу входило вже дев'ять країн.

Перше післявоєнне засідання Європейського союзу дзюдо було проведено 26 липня 1948 року. У липні 1951 року засновано Міжнародну федерацію дзюдо, її президентом обрано італійця Альдо Торі. Японія вступила до Міжнародної федерації дзюдо в 1952 році. Того ж року другим президентом федерації призначено єдиного сина Дзігоро Кано – Рісей Кано. Інтернаціоналізація і розвиток Олімпійського руху призводять до того, що на перший план в дзюдо виходить спортивна складова. У 1956 році в Токіо відбувся перший

чемпіонат світу, в якому взяли участь 31 представник з 21 країни. У 1964 році дзюдо увійшло в програму Олімпійських ігор в Токіо.

Жіноче дзюдо зобов'язане своїм народженням дружині Дзігоро Кано, запеклій ентузіастці боротьби. Перший чемпіонат світу серед жінок відбувся 1980 року, а в Олімпійських іграх дзюдоїстки беруть участь з 1992 року.

Сьогодні членами Міжнародної федерації є більше 200 країн з п'яти континентів. Дзюдо у світі регулярно займаються близько 35 мільйонів осіб. У деяких країнах світу (Японія, Франція, Бразилія) дзюдо включене до шкільної програми, в багатьох – входить в програму підготовки поліції та силових структур спеціального призначення. За популярністю дзюдо поступається тільки футболу.

Дзюдо в Україні має давні та славні традиції. Перші секції з'явилися в Києві та Харкові ще на початку 30-х років XX століття. Проте після смерті Василя Ощепкова – першого пропагандиста японської боротьби в СРСР – секції дзюдо на довгі роки припинили своє існування.

До початку шістдесятих років у СРСР культивувалася тільки боротьба самбо. Але після включення в 1961 році дзюдо в програму Олімпійських ігор постало питання про цілеспрямовану підготовку дзюдоїстів. Українці швидко освоїли японське бойове мистецтво і вийшли на передові позиції у збірній СРСР.

У 1965 році на чемпіонаті Європи в Мадриді (Іспанія) найсильнішим дзюдоїстом Старого Світу стає львів'янин Володимир Куспіш (70 кг). У 1968 році в Лозанні (Швейцарія) чемпіоном Європи стає Володимир Саунін (абсолютна категорія), а через рік в Остенде (Бельгія) європейське «золото» вдається завоювати Анатолію Бондаренку (80 кг). Двічі чемпіоном Європи серед юніорів стає Олександр Шуклін (Лісабон-1967, Лондон-1968).

У 1972 році офіційно була створена Федерація дзюдо СРСР. Право провести в грудні 1973 року перший чемпіонат СРСР з дзюдо було надано столиці України – місту Києву. Наші дзюдоїсти не осоромилися перед домашньою публікою, завоювавши сім нагород різного ґатунку, включаючи дві золоті медалі Анатолія Новікова (Харків, 70 кг) та Валерія Рухлядева (Одеса, 93 кг). Надалі в різні роки чемпіонами СРСР ставали Валерій Двойніков, Сергій Новіков, Віталій Биченок, Леонід Митник, Сергій Мезенцев і Фіруз Маргіані.

Сімдесяти роки минулого століття стали насправді «золотою ерою» нашого дзюдо. Представники української школи регулярно піднімалися на найвищі п'єдестали змагань.

На XX Олімпійських Іграх 1972 року в Мюнхені (Німеччина) «бронзу» завоював харків'янин Анатолій Новиков. На чемпіонаті світу 1973 року в Лозанні (Швейцарія) бронзові медалі здобули Анатолій Новиков (70 кг) і Сергій Новиков (+ 93 кг). Через два роки у Відні (Австрія) срібними призерами чемпіонату світу стають Валерій Двойніков (70 кг) і Сергій Новиков (+ 93 кг).

Блискуче виступають українці і на чемпіонатах Європи. У 1972 році в Воорбурге (Голландія) срібну медаль завойовує Анатолій Новиков (70 кг). На третю сходинку п'єдесталу пошани піднімаються Сергій Мельниченко (63 кг) і Сергій Новиков (абсолютна категорія). Вже через рік на чемпіонаті Європи в Мадриді (Іспанія) вони завойовують титул найсильніших дзюдоїстів континенту.

По-справжньому тріумфальним для українських дзюдоїстів став чемпіонат Європи 1974 року в Лондоні (Велика Британія). Сергію Мельниченко і Сергію Новикову вдається повторити свій успіх річної давнини, а Валерій Двойніков завершує боротьбу на другому місці. У останній день змагань українське тріо разом з росіянином Андрієм Цюпаченко (80 кг) і грузином Аміраном Музаєвим (93 кг) у складі збірної СРСР завойовують «золото» командного чемпіонату Європи.

Право приймати чемпіонат Європи 1976 було надано СРСР. Держкомспорт СРСР і Федерація дзюдо СРСР обрала для проведення столицю України. Чемпіонами Європи стають Валерій Двойніков і Сергій Новиков.

Найбільший успіх чекав українських майстрів татамі на XXI Олімпійських Іграх 1976 року в Монреалі (Канада). Олімпійським чемпіоном у ваговій категорії понад 93 кг став київський динамівець Сергій Новіков, а його земляк і одноклубник Валерій Двойніков завоював срібну медаль у ваговій категорії до 80 кг. Обидва дзюдоїсти тренувалися під керівництвом видатного тренера Ярослава Івановича Волощука. Саме заслуженому тренеру СРСР та УРСР Ярославу Волощуку вдалося зібрати в Києві під дахом невеликого динамівського залу ціле сузір'я майстрів татамі світового рівня. Імена Сергія Новікова, Валерія Двойнікова, Сергія Мельниченка, Володимира Сауніна, Олександра Шуклина були відомі не тільки в СРСР, а й далеко за його межами.

Вісімдесяті роки XX століття були не надто вдалим для нашого дзюдо. Українські майстри татамі втратили свої позиції в збірній СРСР і мали лише локальні успіхи. Призерами чемпіонатів СРСР ста-

ють Микола Домонтович, Магомед Кукурхоєв, Лері Накані, Олег Зінченко, Геннадій Яременко, Вадим Кадзаєв і Сергій Злобін.

На молодіжному рівні блискуче проявив себе важкоатлет з Одеси Геннадій Яременко. У 1983 році йому вдалося виграти юніорський чемпіонат світу (U21) в Пуерто-Ріко і чемпіонат Європи (U21) серед юніорів в Арнемі (Голландія).

У середині вісімдесятих років отримує визнання і набуває популярності в СРСР жіноче дзюдо. Українські дзюдоїстки з успіхом виступають на чемпіонатах Радянського Союзу і входять до складу збірної СРСР, випробовують свої сили і на міжнародній арені. Чотири рази чемпіонкою СРСР у ваговій категорії до 52 кг стає львів'янка Тетяна Гаврилова (1987, 1989, 1990, 1991). Двічі на найвищу сходинку п'єдесталу в абсолютній категорії піднімається Ірина Стешенко із Запоріжжя. Чемпіонками Радянського Союзу стають Людмила Матієвська з Маріуполя та киянки Марина Невдащенко і Світлана Лисянська.

У січні 1990 року столиця України знову приймала найсильніших дзюдоїстів Радянського Союзу. Українські майстри татамі успішно виступили в рідних стінах, завоювавши дев'ять нагород різного ґатунку. На найвищу сходинку п'єдесталу пошани піднялися Тетяна Гаврилова, Марина Невдащенко (56 кг) та Ірина Стешенко (абсолютна категорія). Срібні медалі вибороли Валерій Юданов (Київ, 86 кг) та Ірина Стешенко (+72 кг). Володарями «бронзи» стали Юрій Меєрович (Сумська область, +95 кг), Геннадій Яременко (абсолютна категорія), Наталія Сліваєва (Київ, 72 кг) і Світлана Лисянська (Київ, абсолютна категорія).

Після розпаду Радянського Союзу почався новий етап розвитку дзюдо в нашій країні.

21 січня 1991 року на установчій конференції в місті Києві була створена Федерація дзюдо України (ФДУ). Першим президентом ФДУ одногосно був обраний Володимир Васильович Барабаш, пост віце-президента посів Ярослав Іванович Волощук, а на посаду генерального секретаря Федерації було обрано Олександра Петровича Просовського.

Дебют української збірної на міжнародній арені відбувся лише через два роки після офіційного створення національної федерації. У травні 1993 року в Афінах (Греція) збірна України вперше виступила окремою командою на чемпіонаті Європи серед чоловіків



та жінок, а в жовтні того ж року на чемпіонаті світу в Гамільтоні (Канада).

Перші серйозні успіхи на міжнародній арені прийшли до вітчизняних дзюдоїстів в 1995 році. На чемпіонаті Європи в Бірмінгемі (Велика Британія) бронзову медаль в категорії до 86 кг завоював Руслан Машуренко, а на чемпіонаті світу в Токіо (Японія) на третю сходинку п'єдесталу пошани піднялася львів'янка Тетяна Беляєва (72 кг).

Надалі в різні роки переможцями та призерами найпрестижніших міжнародних змагань ставали Роман Гонтюк, Марина Прокоф'єва, Руслан Машуренко, Анастасія Матросова, Валентин Греков, Марина Прищеп, Геннадій Білодід, Муса Настуєв, Віталій Бубон, Євген Сотников, Ілля Чимчиурі, Руслан і Ренат Мірзалієви, Володимир Сорока, Георгій Зантарає, Яків Хаммо та Дар'я Білодід.

В активі українських дзюдоїстів три медалі олімпійського карбування. У 2000 році на XXVII Олімпійських Іграх в Сіднеї (Австралія) бронзову медаль завоював Руслан Машуренко (90 кг). Дві олімпійські нагороди в активі Романа Гонтюка (81 кг) – «срібло» в Афінах-2004 і «бронза» в Пекіні-2008.

Тричі завоював «золото» на чемпіонатах Європи Валентин Греков з Дніпропетровська (Марибор-2002, Дюссельдорф-2003 і Белград-2007). Звання дворазового чемпіона континенту мають кияни Геннадій Білодід (Париж-2001, Дюссельдорф-2003) і Георгій Зантарає (Стамбул-2011, Варшава-2017). Титул найсильніших дзюдоїстів Старого Світу також зуміли завоювати Ренат Мірзалієв (Париж-2001), Марина Прокоф'єва (Бухарест-2004), Володимир Сорока (Тбілісі-2009) і наймолодша дзюдоїстка національної збірної Дар'я Білодід (Варшава-2017).

У грудні 2003 року в Лондоні (Велика Британія) наша чоловіча збірна вперше завоювала «бронзу» на командному чемпіонаті Європи. У травні 2008 року в Москві (Росія) чоловіча збірна України знову піднялася на третю сходинку п'єдесталу пошани відкритого командного чемпіонату Європи. На тому ж чемпіонаті завоювати бронзові нагороди вдалося і жіночій збірній України. Повторити свій успіх українки змогли 2010 на командному чемпіонаті Європи у Відні. Чемпіонами Європи чоловіча команда стала 2011 року в Стамбулі (Туреччина) і ще тричі – 2012 (Челябінськ), 2015 (Баку) та 2017 років (Варшава) завоювала бронзові нагороди командних чемпіонатів Європи.

Новий етап розвитку дзюдо в нашій країні розпочався після блискуче проведеного в Києві в листопаді 2005 року чемпіонату Європи серед молоді (U23), на якому українські спортсмени вибороли чотири срібні нагороди. Найбільш приємною подією для любителів дзюдо в Україні стало визнання Європейським Союзом дзюдо (EJU) київського чемпіонату Європи серед молоді «Кращим з організації заходом 2005 року» («Best Organised event 2005»). Сертифікат та пам'ятна медаль EJU були вручені директору чемпіонату Олександру Нагібіну.

На чемпіонаті світу 2005 року в Каїрі українські дзюдоїсти вперше завоювали одразу три медалі: Віталій Бубон (100 кг) – «срібло», а Геннадій Білодід (73 кг) і Роман Гонтюк (81 кг) – «бронзу».

По-справжньому «золотим» для українського дзюдо видався 2009 рік. Вперше в історії цього виду спорту в нашій країні чемпіоном світу стає киянин Георгій Зантарає. На чемпіонаті світу в Роттердамі (Голландія) підлеглий Віталія Дуброви блискуче пройшов весь турнірний шлях, достроково завершивши всі свої поєдинки, і став найсильнішим дзюдоїстом планети у ваговій категорії до 60 кг. Ще одну медаль в скарбничку української збірної поклала Марина Прищеп (до 78 кг), яка виборола «срібло». На чемпіонаті Європи в Тбілісі (Грузія) відзначився ще один столичний дзюдоїст – Володимир Сорока, який завоював «золото» у ваговій категорії до 73 кг, а Георгій Зантарає (60 кг) і Марина Прищеп (78 кг) стали срібними призерами цих змагань.

Не відставали від старших товаришів і наші юніори. На чемпіонаті Європи (U20) в Єревані (Вірменія) українська збірна завоювала сім медалей різного ґатунку і посіла перше загальнокомандне місце. З золотом повернулися додому Ірина Кіндзерська (+78 кг) та Артем Булига (66 кг). Не менш вдало виступили наші молоді дзюдоїсти і на юніорському чемпіонаті світу (U20) в Парижі (Франція). У загальнокомандному заліку збірна України посіла друге місце, поступившись лише японцям. Чемпіоном світу став киянин Кеджау Ньябалі (90 кг), а на другу сходинку п'єдесталу пошани піднялися Ірина Кіндзерська (+78 кг) і Віталій Попович (73 кг).

Не менш успішним був 2011 рік – українські спортсмени завоювали 12 золотих медалей на чемпіонатах Європи різних вікових груп. 11-14 серпня 2011 року вперше в історії України в Києві пройшов чемпіонат світу серед кадетів. Цей чемпіонат приніс Україні 6 медалей, зокрема «золото» киянина Павла Скопненко. Міжна-

родна Федерація дзюдо високо оцінила проведення цього заходу, золотий плагет «За персональний внесок в розвиток дзюдо в світі» був вручений голові оргкомітету Олександру Нагібіну. Цього ж року Віталія Дуброву було визнано кращим тренером Європи.

З 2012 по 2016 рік українські дзюдоїсти щорічно завойовували по декілька золотих медалей з чемпіонатів Європи різних вікових груп та призові місця на чемпіонатах світу.

2017 рік ознаменувався тріумфом українського дзюдо на європейській арені: дебютантка збірної Дар'я Білодід завоювала золоту медаль в категорії до 48 кг, а найдосвідченіший спортсмен Георгій Зантарая – переміг у вазі до 66 кг. Світлана Яремка зайняла другу сходинку на п'єдесталі у важкій категорії, а чоловіча збірна вже вшосте завоювала бронзові медалі в командному чемпіонаті.

У 2018 році наймолодшою чемпіонкою світу в історії світового дзюдо стає Дар'я Білодід. На цьому ж чемпіонаті свою шосту медаль на світових змаганнях виборює Георгій Зантарая.

У 2019 році Георгій Зантарая та Дар'я Білодід стали переможцями II літніх Європейських ігор у Мінську (Білорусь).

Найбільшою популярністю дзюдо в Україні користується в Києві, Дніпропетровській, Запорізькій, Харківській, Сумській, Полтавській, Донецькій і Одеській областях.

Щодня тисячі любителів японської боротьби поспішають в спортивні зали, щоб осягати цей прекрасний і захоплюючий вид єдиноборств – дзюдо.

ФДУ є колективним членом Національного Олімпійського комітету України, до Виконкому якого входять два представники нашої Федерації.

## 2

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

Дзюдо – це вид спортивних єдиноборств, поширений у більш як 200 країнах світу. В Україні дзюдо регулярно займається близько 30 тисяч осіб. Це один з найпопулярніших олімпійських видів спорту в країні.

Заняття цим видом боротьби спрямовані на фізичний та духовний розвиток особистості на основі вдосконалення техніки і тактики

дзюдо, вивчення його філософії та дотримання морального кодексу. Абсолютна мета заняття дзюдо – вивчення та вдосконалення себе задля більшої користі навколишньому світу.

Дзюдо належить до групи складно-координаційних видів спорту. Його основний зміст полягає у взаємодії суперників через рухові супротиви, завданням яких є виведення з рівноваги за допомогою технічних дій в стійці з подальшим переслідуванням противника в боротьбі лежачи (партері). Метою переслідування є перемога скоувуючими вузлами утримуючого, задушливого або больового характеру відповідно до правил змагань. Як єдиноборство дзюдо направлено на змагальну діяльність.

Арсенал дзюдо містить набір технічних дій для боротьби в стійці (техніка кидків) і партері (техніка утримань, техніка больових прийомів на ліктьовий суглоб, техніка задушливих прийомів), вивчення яких визначається традиційною системою ступенів майстерності (від простого – до складного):

- 6-КЮ (білий пояс);
- 5-КЮ (жовтий пояс);
- 4-КЮ (помаранчевий пояс);
- 3-КЮ (зелений пояс);
- 2-КЮ (синій пояс);
- 1-КЮ (коричневий пояс).

У рамках шкільної освіти активне освоєння дзюдо дозволяє школярам не тільки вдосконалювати фізичні якості і зміцнювати здоров'я, освоювати фізичні вправи і рухові навички, а й успішно розвивати психічні процеси та моральні якості, формувати свідомість і мислення, творчий підхід і самостійність.

## 3

### ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ПРОГРАМИ «ДЗЮДО»

Відповідно до структури рухової (фізкультурної) діяльності приблизна програма включає в себе три основних навчальних розділи: «Знання про фізичну культуру і дзюдо» (інформаційний компонент діяльності), «Способи рухової (фізкультурної) діяльності» (операційний компонент діяльності), «Фізичне і технічне вдосконалення» (процесуально-мотиваційний компонент діяльності).

### **3.1. ЗНАННЯ ПРО ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ І ДЗЮДО**

Розділ «Знання про фізичну культуру і дзюдо» розкриває основні поняття фізичної культури та спортивної підготовки, знайомить з історією та розвитком дзюдо, його роллю в сучасному суспільстві. Містить відомості про історію стародавніх і сучасних Олімпійських ігор, форми організації активного відпочинку, зміцнення здоров'я засобами дзюдо та ведення здорового способу життя. Учні знайомляться з термінологією, кодексом і правилами дзюдо, особливостями організації та проведення самостійних занять. В розділі подаються правила контролю (самоконтролю) та вимоги техніки безпеки.

#### **Теоретична підготовка.**

Теоретична підготовка має велике значення в підготовці дзюдоїстів. Головне її завдання – навчити спортсмена осмислювати і аналізувати дії на татамі як свої, так і суперника, не механічно повторювати вказівки тренера та вивчені прийоми, а творчо підходити до їх виконання.

Теоретична підготовка проводиться в формі бесід, лекцій. Теоретичні знання повинні мати конкретну цільову направленість, практичне підтвердження.

Учебний матеріал з теоретичної підготовки розподіляється на весь період навчання. При проведенні теоретичних занять слід враховувати вік вихованців і надавати матеріал в доступній формі.

#### **Фізична культура і спорт в Україні. Вид спорту дзюдо.**

Фізична культура і спорт як ефективний засіб виховання молоді, всебічного гармонійного розвитку особистості, збереження і зміцнення здоров'я. Боротьба – один з найстаріших та самобутніх видів фізичних вправ. Види і характер самобутньої боротьби у різних народів та в Україні.

Дзюдо (яп. 柔道, дослівно – «гнучкий шлях») як олімпійський вид спорту. Головні принципи дзюдо. Система визначення ступенів майстерності в дзюдо. Місце дзюдо в системі фізичного виховання. Історія розвитку дзюдо в світі та в Україні. Кращі представники світового та українського дзюдо. Успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені.

## **Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм, зовнішній вигляд і рухи людини.**

Систематичні заняття фізичними вправами як важлива умова зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та досягнення високих спортивних результатів. Тренування як процес удосконалення функцій організму (центральної нервової системи, обміну речовин, м'язової системи, кровообігу, дихання), а також виховання вольових і моральних якостей, технічної й тактичної майстерності спортсменів. Вплив фізичних вправ на зовнішній вигляд спортсмена, будову тіла і поставу.

## **Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з дзюдо. Лікарський контроль і самоконтроль.**

Правила поведінки в спортивному залі на уроці (тренуванні) та під час проведення змагань. Права і обов'язки учасників змагань. Техніка безпеки на заняттях та змаганнях з дзюдо: при падіннях, при взаємодії з партнером. Заборонені дії в дзюдо. Характеристика тренажерів для фізичної підготовки і техніка безпеки при роботі з ними. Організація місця для занять дзюдо.

Спортивний щоденник. Загальні відомості про травми і причини травматизму в дзюдо та під час занять фізичною культурою. Перша допомога при травмах. Поняття про спортивну форму, втому і перевтомлення. Заходи попередження перетренування і перевтоми. Лікарський контроль та самоконтроль. Диспансерне обстеження та самостійний контроль свого стану здоров'я. Показання і протипоказання до занять дзюдо.

## **Загальні поняття про гігієну.**

Гігієнічні вимоги до учнів. Особиста гігієна. Гігієна місць занять. Гігієна одягу та взуття. Загальний режим дня. Режим харчування і питний режим. Гігієнічне значення водних процедур (умивання, обтирання, обливання, душ, лазня, купання). Використання природних факторів (сонце, повітря, вода) з метою загартовування організму. Використання лазні для корекції ваги спортсмена і відновлення організму. Особливості харчування дзюдоїста. Заходи попередження захворювань. Вплив фізичних вправ на функції систем організму.

### **3.2. СПОСОБИ РУХОВОЇ (ФІЗКУЛЬТУРНОЇ) ДІЯЛЬНОСТІ**

Розділ «Способи рухової (фізкультурної) діяльності» містить завдання, які орієнтовані на активне включення учнів в самостійні форми занять фізичною культурою. Цей розділ зіставляється з розділом «Знання про фізичну культуру і дзюдо» і містить інформацію про організацію та проведення занять дзюдо (зокрема самостійних) з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку і рівнем підготовленості; оцінку ефективності занять дзюдо; умови дотримання вимог безпеки та гігієнічних правил при підготовці місць занять; інформацію про інвентар та форму для занять дзюдо. Основним змістом цих тем є перелік необхідних і достатніх для самостійної діяльності практичних навичок і умінь.

#### **Правила змагань, їх організація і проведення. Обладнання та інвентар.**

Змагання з дзюдо, їх цілі та завдання. Види змагань: особисті, особисто-командні, командні. Система проведення змагань: кругова та система з вибуванням учасників. Визначення місць в особистому, особисто-командному, командному змаганні. Спортивні снаряди та знаряддя, що застосовуються на заняттях дзюдо. Пристрої і методика застосування спортивних снарядів учнями (жердина для вивчення падіння, тренувальні мішки, манекени). Установки учням перед змаганнями і аналіз проведених змагань. Зважування. Положення про майбутні змагання, їх значення і особливості. Відомості про склад учасників. Характеристика технічних і тактичних особливостей супротивника. Практичні завдання учням, план ведення сутички з певним супротивником. Розминка перед сутичкою. Розбір минулих сутичок, недоліків і переваг окремих учасників.

#### **Техніко-тактичні основи дзюдо. Ката.**

Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Основні положення дзюдоїстів: ритуал, стійки, захвати, пересування, заборонені прийоми та захвати. Основні технічні дії: в стійці (кидки, виведення з рівноваги) та при боротьбі лежачи (утримання, больові прийоми, задушливі прийоми, пере-

вороти). Основні чинники, що впливають на техніку борця під час сутички та при відпрацюванні прийомів: розташування центру ваги тіла, виведення суперника з рівноваги, використання сили інерції та маси тіла.

Ознайомлення з тактикою. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Розбір положень, з яких той чи інший прийом виконується легше. Розбір техніки й тактики тренувальних сутичок. Тактика участі у змаганнях. Перегляд змагань з розбором та обговоренням. Розбір наочних прикладів з техніки й тактики за участю висококваліфікованих спортсменів-дзюдоїстів.

Ката – це формалізована послідовність комплексів технічних дій та рухів дзюдо, що мають суворий порядок та правила виконання. Якість демонстрації цих комплексів визначає рівень майстерності дзюдоїстів. Ката в дзюдо вивчаються в парах, при цьому один з партнерів (торі) виконує задану послідовність прийомів на іншому (уке). Ката служать цілям практичного вивчення основних принципів дзюдо, правильного виконання прийомів, а також вивчення філософських принципів, що лежать в основі дзюдо.

### **Морально-вольова та психічна підготовка дзюдоїстів.**

Кодекс дзюдо. Виховна роль та естетика дзюдо. Моральність спортсменів та норми етики: чесність, принциповість, шляхетність, патріотизм, активна участь у громадському житті, повага до вчителя та вчителів інших колективів, друзів та спортивних суперників, взаємодопомога, взаємовиручка, дотримання передових спортивних традицій, скромність, витриманість, охайність, висока культура і моральність українського спортсмена.

Значення вольових якостей в житті людини. Спортивне тренування – могутній засіб формування вольових якостей. Самовиховання у процесі заняття спортом: хоробрості, мужності, наполегливості, рішучості та впевненості у своїх силах, ініціативності та інших вольових якостей. Приклади прояву видатними спортсменами великої сили волі в житті та на значних міжнародних змаганнях.

Психічна підготовка та її чільна роль у досягненні великої мети. Виховання психічних якостей у навчально-тренувальному процесі і змаганнях: мобілізація усіх можливостей в умовах втоми; виховання кмітливості та рішучості в поєдинках з більш сильним суперником; подолання відчуття болю, нездужання, втоми; зберігання боез-



датності та мобілізаційної готовності протягом усього змагального сезону. Естетика поєдинку та мужність у видовищних прийомах.

### **3.3. ФІЗИЧНЕ ТА ТЕХНІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ**

Розділ «Фізичне та технічне вдосконалення» – найбільш значний за обсягом навчального матеріалу. Він орієнтований на всебічний і гармонійний фізичний розвиток, фізичну та технічну підготовку, збереження і зміцнення здоров'я учнів. Цей розділ включає наступні напрямки.

*«Фізкультурно-оздоровча діяльність».* Орієнтований на вирішення завдань щодо зміцнення здоров'я учнів. Вивчає оздоровчі форми занять в режимі учбового дня і навчального тижня, правила самостраховки і страховки, уміння правильно падати і застосовувати це не тільки на уроці або тренуванні, але і в повсякденному житті.

*«Спортивно-оздоровча діяльність загальнорозвивальної спрямованості».* Спрямований на фізичне вдосконалення учнів та містить засоби загальної фізичної та технічної підготовки дзюдоїстів. Засвоєння учнями основних елементів дзюдо.

*«Спортивно-оздоровча діяльність із змагальною спрямованістю».* Орієнтований на вдосконалення і ускладнення техніки дзюдо (виконання складних рухів, зв'язок рухів, комбінацій), рівень якої орієнтований на фізкультурно-спортивні масові заходи.

## **4**

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для вдосконалення усіх сторін підготовки дзюдоїста.

Учбово-тренувальні заняття з фізичної підготовки ефективно впливають на регуляцію ваги тіла, пропорції м'язової тканини, мінералізацію кісток, розвиток метаболічних процесів, а також на функції серцево-судинної та дихальної систем.

Таблиця 1.

**Вікові та методичні особливості навчання та тренування**

<b>Вік</b>	<b>Вікові особливості</b>	<b>Методичні особливості навчання та тренування</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
6-9	Це вік інтенсивного росту та розвитку всіх систем організму дітей. Висока рухлива активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом.	
	1. Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів.	Більше уваги приділяти формуванню правильної статури.
	2. Суглобно-зв'язковий апарат еластичний і недостатньо міцний.	Доцільне цілеспрямований, але обережний розвиток гнучкості.
	3. Інтенсивно розвиваються м'язова система і центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше дрібних. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Важко даються дрібні та точні рухи.	За умов переваги на заняттях великих рухів з розмахом треба малими дозами додавати дрібні і точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів.
	4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової системи недосконалі.	Навантаженням мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності.
	5. Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика – 15 хв.	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість одноразових вказівок обмежена.
	6. Особливо велика роль ігрового та наслідувального рефлексів.	Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий.
	7. Антропометричні виміри на 1/3 менші, ніж у дорослих.	Доцільне застосування предметів пропорційно зменшених розмірів.

10-12	Розвиток у молодшому шкільному віці відбувається рівномірно, поступово повинні підвищуватися тренувальні вимоги. Більшість вказівок для попередньої вікової категорії відповідають і цьому віку за винятком кількох особливостей.	
	1. Відбуваються істотні зміни рухової функції. У багатьох параметрах вони досягають високого рівня, що є найбільш сприятливими передумовами для навчання і розвитку фізичних якостей.	Потрібно ефективно використати цей період для навчання нових, зокрема і складних рухів, а також активізувати роботу щодо розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості.
	2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Сигнальна система, слова набувають все більш вагомого значення.	Все більшого значення у навчанні мають набувати словесні методи.
	3. Силкові та статичні вправи викликають швидшу втому. Краще сприймаються короточасні швидкісно-силкові вправи.	У тренуванні доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі.
13-15	3 фізіологічної точки зору підлітковий період – період статевої зрілості. Характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см в рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму.	
	1. Спостерігається прискорення зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури.	Щоб запобігти надмірному збільшенню росту і ваги тіла, потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження.
	2. Відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасове погіршення інших фізичних якостей.	Незважаючи на це, треба застосовувати нові, складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості. Потрібно більше терплячості та наполегливості.
	3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкої втоми.	Обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль.

	4. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто невідповідні подразникам.	Потрібні спокійне оточення, доброзичливість і порозуміння
16 і старше	Юнацькому вікові властивий високий ступінь функціонального удосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці можна чекати високих спортивних результатів.	

Аналіз таблиць сенситивних фаз розвитку окремих фізичних якостей у юнаків та дівчат дає можливість врахувати найкращі терміни розвитку будь-яких фізичних якостей вихованців при плануванні навчального процесу.

Таблиця 2.

#### Сенситивні фази розвитку окремих фізичних якостей

Морфофункціональні показники, фізичні якості	Вік												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Зріст							+	+	+	+			
М'язова сила							+	+	+	+			
Швидкість				+	+	+							
Швидкісно-силові якості					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Аеробні можливості			+	+	+					+	+	+	
Анаеробні можливості			+	+	+					+	+	+	
Гнучкість	+	+	+	+	+								
Координаційні здібності				+	+	+	+						
Рівновага	+	+	+		+	+	+	+	+				

Таблиця 3.

**Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей  
у юнаків (В. П. Губа, 2007)**

Фізичні якості та їх прояви		Вік, років										
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	
Сила	Безпосередньо сила							X			X	
	Швидкісно-силові якості				X				X	X		
Швидкість	Частота руху	X	X				X					
	Швидкість одиначного руху				X				X	X		
	Час рухової реакції					X				X		
Витривалість	Максимальна інтенсивність								X	X		
	Субмаксимална інтенсивність				X					X	X	
	Велика інтенсивність		X	X	X					X	X	
	Помірна інтенсивність		X		X				X	X		
Координація	Прості координації	X	X						X			
	Складні координації				X				X			
	Рівновага		X						X			
	Точність рухів		X						X			
Гнучкість		X				X						

Таблиця 4.

**Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей  
у дівчат (В. П. Губа, 2007)**

Фізичні якості та їх прояви		Вік, років									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Сила	Безпосередньо сила				X	X					X
	Швидкісно-силові якості			X			X	X			
Швидкість	Частота руху	X	X		X						
	Швидкість одиночного руху			X							
	Час рухової реакції				X						
Витривалість	Максимальна інтенсивність				X						
	Субмаксимална інтенсивність			X							
	Велика інтенсивність			X	X						
	Помірна інтенсивність		X								
Координація	Прості координації	X	X				X				
	Складні координації			X			X				
	Рівновага	X	X	X		X					
	Точність рухів		X				X				
Гнучкість		X	X	X		X	X		X		X

**Примітка.** Зіставляючи дані таблиць, перш за все слід зазначити, що періоди найбільш інтенсивного розвитку у хлопчиків і дівчаток часто не збігаються. Як правило, на момент початку інтенсивного розвитку за більшістю фізичних якостей дівчатка обганяють своїх однолітків хлопчиків на 1-1,5 року, а в деяких випадках і більше. Цю обставину необхідно враховувати при побудові навчально-тренувального процесу дівчаток і хлопчиків.

#### **4.1. СИЛОВА ПІДГОТОВКА**

Як показали відомі вчені Платонов В. М., Булатова М. М., Волков Л. В., Ягело В., Запорожанов О. О. та інші, сила у юнаків розвивається нерівномірно. Так, з 6 до 11 років спостерігається незначне збільшення сили. Більш інтенсивно починає розвиватися з 12 до 16 років. Найбільша швидкість зростання показників сили відбувається з 15 до 16 років, а найбільший приріст силових показників – лише з 16-18 років, що дорівнює дорослому чоловіку. Це створює базу для збільшення в цей період об'єму засобів силової підготовки.

В методиці розвитку сили на спортивно-оздоровчому етапі (6-7 років) найбільше розширені засоби силової підготовки загальнорозвиваючих вправ без обтяжень. Слід виконувати вправи в лазінні і перелазінні через різні перепони; вправи з м'ячами в положенні сидючи, лежачи, виси, змішані виси і упори, рухові ігри, естафети, перекази вперед, назад та інше.

У віці 8-12 років проводиться загальносилова підготовка, загальнорозвивальні вправи без навантажень і з незначними навантаженнями до 2 кг.

Слід також уникати великих навантажень на хребет; довгих односторонніх напружень м'язів тулуба, перенавантаження опорно-зв'язкового апарату при стрибках, довгих м'язових зусиль, зв'язаних з потугами тощо.

У віці 13-15 років поступово додавати до загальнорозвиваючих вправ спеціальні силові вправи. Наприклад: застосовувати метод повторних зусиль; метод динамічних зусиль, який передбачає швидкість виконання вправ при незначному обтяженні. Цей метод характерний для розвитку швидкісної сили.

У віці 16-18 років по мірі зростання м'язової маси і біологічного зростання організму силова підготовка стає все більш спеціалізованою. У цьому віці разом з такими обтяженнями як вага партнера, своя вага, гантелі, експандери починають застосовувати гири, штангу.

У процесі силової підготовки вирішуються два основних завдання:

1. Забезпечення всебічного розвитку або збереження силових здібностей, що створюють передумови для специфічних проявів їх у дзюдо, а також успішного засвоєння техніко-тактичних дій;
2. Забезпечення розвитку специфічних для дзюдо силових здібностей, необхідних для успішного засвоєння рухових дій, які складають основу змагального поєдинку дзюдоїста.

## **4.2. РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ**

Швидкісні здібності учнів – це комплекс його функціональних властивостей, які забезпечують виконання рухливих дій за мінімальний час.

Найбільш сприятливі строки для розвитку всіх форм швидкості припадають на вік від 7 до 14 років.

Після 14-15 років здатність до вдосконалення швидкості знижується. Приріст швидкості в наступні роки здійснюється за рахунок підвищення сили м'язів, збільшення потужності і ємкості анаеробних механізмів енергозабезпечення, удосконалення техніки рухів тощо.

Розвиток швидкісних якостей у молодших дзюдоїстів здійснюється в двох напрямках:

- За рахунок тренувальних вправ цілісного характеру.
- За рахунок здійснення окремих факторів швидкості рухів аналітичного характеру.

При розвитку швидкості застосовують вправи, які повинні відповідати наступним вимогам:

1. Техніка вправ виконується на граничних швидкостях.
2. Вправи повинні бути настільки добре завчені і засвоєні, щоб під час їх виконання вольові зусилля були направлені не на спосіб, а на швидкість.
3. Тривалість вправ повинна бути такою, щоб у кінці виконання швидкість не скорочувалась внаслідок стомлень.

Для молодших дзюдоїстів подавання вправ не має перевищувати 10 с.

Основними методами швидкісної підготовки юних дзюдоїстів є ігровий, змагальний, комбінований, повторний.

Для висококваліфікованих дзюдоїстів вправи не повинні перевищувати 20-25 с.



Інтенсивність роботи при виконанні вправ повинна бути високою, майже до максимальної. Відпочинок між пробами має бути таким, щоб забезпечити відповідне повне відновлення.

В інтервалах між спробами слід застосовувати активний відпочинок, що дозволяє підтримати збудження центральної нервової системи (ЦНС) на високому рівні.

**Швидкісно-силові якості.** Найбільший приріст припадає на вік від 10-12 до 13-14 років. Після цього віку зріст швидкісно-силових якостей триває в основному під впливом цілеспрямованої тренувальної витривалості.

**Аеробні можливості** організму і зокрема аеробна потужність, яка характеризується показником максимального споживання кисню (МСК), збільшуються з віком.

Найбільш інтенсивно збільшуються показники аеробної потужності в період статевого дозрівання (14-15 років) і сповільнюються тільки після 18 років. При цьому відносний показник МСК (мл/хв/кг) майже не змінюється у віці від 10 до 17 років.

**Анаеробно-гліколітичні можливості** мають тенденцію незначного зростання до 12-13 років і більш значного зростання після 16 років, тобто в період досягнення біологічної зрілості. У зв'язку з цим діти набагато легше витримують змагання з бігу на 3000 м, ніж на 200-300 м.

### 4.3. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ

При підготовці юних дзюдоїстів слід приділяти увагу розвитку гнучкості в період 6-14 років.

Так, рухливість хребетного стовбура збільшується з 6-7 до 14 років. У тазостегновому суглобі при згинанні та розгинанні рух більше всього зростає від 7 до 10 років. У суглобах плечового поясу рух збільшується в період до 12-13 років.

Загалом найбільші темпи приросту гнучкості вихованців визначаються в період до 13-14 років. З подальшим віком показники гнучкості, а також здатність до її розвитку зменшується. У більш пізньому періоді гнучкість необхідно підтримувати на заданому рівні.

Ступінь розвитку гнучкості є одним з основних чинників, що забезпечують рівень майстерності учнів. Термін гнучкість прийнятний для оцінки сумарної рухливості в суглобах всього тіла. Розрізняють активну і пасивну гнучкість. При розвитку гнучкості слід враховувати, що активна гнучкість розвивається в 1,5-2 рази повільніше пасивної.

Активна гнучкість проявляється в результаті м'язових зусиль, а пасивна – внаслідок дій зовнішніх сил (тренажери, зусилля партнера, обтяження, тощо). При розвитку пасивної гнучкості найбільш ефективні повільні рухи зі зростанням амплітуди.

Тривалість виконання вправ залежить не тільки від особливостей суглобів, а й від віку і статі учня. Кількість повторів у юних дзюдоїстів може бути в 2 рази менша, ніж у дорослих.

Для досягнення гнучкості необхідно звернути увагу на гармонійний розвиток сили м'язів.

У річному тренувальному циклі розвиток гнучкості виконується на всіх етапах підготовки.

Таблиця 5.

**Різний час, необхідний для розвитку рухливості  
в різних суглобах, за Б. В. Серемєєвим**

Суглоби	Кількість днів
Хребта	50-60
Плечові	25-30
Ліктьові	25-30
Тазостегновий	60-120
Колінні	25-30
Гомілкостні	25-30

Проте це лише орієнтир. Цей час може змінюватися залежно від індивідуальних можливостей учнів, структури суглобів і м'язової тканини, від віку і найбільше – від побудови тренувального процесу.

#### **4.4. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ**

Під витривалістю в спорті спеціалісти мають на увазі уміння спортсмена ефективно виконувати вправи з подолання розвивального стомлення без особливого зниження інтенсивності та ефективності роботи.

Вікові зміни більшості різновидів витривалості проходять не рівномірно. За останні роки спостерігають зміни поглядів спеціалістів, які схвалюють все більш ранній розвиток витривалості.

Найбільш активні періоди розвитку витривалості у 13-14 і 16-17 років.

Слід звертати увагу на раціональне застосування навантажень, направлених на розвиток витривалості.

Результати фізіологічних випробувань і лікарських спостережень засвідчують, що розвиток витривалості можна розпочинати вже у дітей перед періодом їхньої статевої зрілості, але не пізніше цієї фази онтогенезу. У зв'язку з цим слід звертати особливу увагу на розвиток аеробної працездатності.

У період з 8 до 15 років організм дуже чутливий до недостачі кисню. Тому робота гліколітичної направленості може негативно відобразитися на функціях нервової системи і призвести до зниження фізичної працездатності.

Для розвитку витривалості необхідно підвищувати анаеробні та аеробні можливості.

Методика розвитку витривалості – це рівномірний безперервний процес, при якому навантаження на організм забезпечується тривалою роботою. Такі методи використовуються для розвитку загальної витривалості.

**Перемінний безперервний метод** використовується під час тривалої роботи для розвитку загальної швидкісної витривалості і збільшення навантажень на серцево-судинну та дихальну системи. Цей метод застосовується на станах річного циклу.

**Повторний метод** застосовується при розвитку загальної витривалості спортсменів 8-12 років. При виконанні цього методу слід заповнювати паузи відпочинку різними вправами на розтягування, розслаблення, рухливими іграми.

**Інтервальний метод** – багаторазове виконання вправ з короткими інтервалами відпочинку без повного відпочинку від попередньої роботи. Одразу після цього споживання кисню збільшується. Інтервальний метод застосовують в другій половині підготовчого періоду на етапі спеціальної підготовки в змагальному періоді.

**Ігровий метод** найбільш всього застосовується при підготовці юних дзюдоїстів. Для цього методу характерні різноманітні способи досягнення мети, комплексний характер діяльності, широкі можливості для проявлення ініціативи, підвищення емоційності, самостійності, наполегливості.

Ігровий метод слід вважати основним для розвитку загальної витривалості у дітей молодшого віку. За допомогою цього методу розвивається загальна та швидкісна витривалість.

Витривалість може тренуватися цілеспрямовано або опосередковано, тобто під час тренувань, що мають на меті розвиток тих чи інших якостей.

Вправи на загальну витривалість передбачають виконання нескладних циклічних рухів протягом максимально тривалого проміжку часу, наприклад: біг на довгі дистанції, змінний біг. Одночасно вправи на специфічну витривалість припускають багаторазове виконання фрагментів програми або комбінацій через малі проміжки часу або поспіль.

#### **4.5. РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ**

Серед рухливих якостей спритність займає особливе місце через її різноманітні взаємозв'язки з іншими якостями людини.

Прийнято визначати спритність, по-перше, як уміння швидко оволодівати новими рухами (уміння швидко навчатись), по-друге, як уміння швидко перебудовувати рухливу діяльність з відповідними вимогами, обставинами, що швидко змінюються. Іншими словами, спритність значною мірою характеризує координаційні якості.

Поняття *спритність* і *координаційні здібності* мають деякі розбіжності між вченими. Однак в структурі координаційних здібностей спортсмена В. М. Платонов виділяє, в першу чергу, сприйняття ним власних рухів, наявність образів, динамічних, часових і просторових характеристик рухів свого тіла та різних його частин у складних взаємодіях та їх аналіз.

Крім цього, до значних факторів, що визначають рівень координації спортсмена, відносять оперативний контроль характеристик виконаних рухів та обробку результатів контролю.

Проведені масштабні випробування життєво важливих рухливих навичок спритності та координаційних здібностей показали, що саме активний розвиток цих якостей припадає на молодший шкільний вік з 6 до 13 років, коли відбувається основний розвиток нервово-м'язових рухливих навичок, висока пластичність ЦНС та інтенсивний розвиток рухливого аналізатора, що виражається в удосконаленні просторово-часових характеристик рухів. У молодшому віці використання спеціальних вправ на спритність та координацію навіть в малих об'ємах дає значний ефект.

### 5.1. РУХЛИВІ ІГРИ

Природною діяльністю дитини є гра. Саме під час гри діти отримують новий досвід, розвиваються фізично та розумово, удосконалюють набуті навички. Рухливі ігри мають велике значення для розвитку багатьох важливих якостей юних спортсменів, наприклад: швидкості, реакції, сили, спритності, бажання до перемоги тощо. Крім того, рухливі ігри є одним з найкращих та найемоційніших засобів фізичного відновлення.

Кожен тренер-викладач може самостійно підібрати комплекс рухливих ігор для всебічного розвитку вихованців. Нижче приведено деякі варіанти рухливих ігор, направлених на розвиток якостей, необхідних для подальшого їх використання при вивченні елементів дзюдо.

#### «Рибальська сітка»

Гравці стають у коло; тримаючись за руки, вони утворюють «рибальську сітку». Два гравці – «риби» – входять у коло. По сигналу вони намагаються вибратися з «сітки», пройшовши під руками своїх товаришів або перестрибуючи їх. У свою чергу ці гравці намагаються перешкодити «рибам»: вони можуть зближатися, опускати руки, присідати. Якщо один з «риб» удасться проскочити, замінюють обох гравців. Варіант: дві команди розтягують свій стрій як сітку та по черзі прориваються через стрій однієї з команд. Той, хто прорвався, повертається до своєї команди. Хто не прорвався – стає в ряди команди суперника. Гра проводиться за визначеним часом або до останнього гравця. *Примітка:* уникати грубих прийомів.

Подібні ігри використовують для формування навичок єдиноборства і розвитку фізичних якостей.

#### Боротьба з використанням поясів

Гравці розбиваються на пари або на дві команди з рівним числом гравців. У всіх гравців до пояса прикріплена хустка. Кожен гравець у своїй парі намагається схопити хустку супротивника, при цьому одну руку потрібно тримати за спиною. *Примітки:* хустка повинна легко відв'язуватися; можна обмежити час гри; виграє той гравець

(команда), хто більше разів зірвав хустку за певний час; боротьба може бути індивідуальною або командною.

### **Боротьба з використанням хусток, зав'язаних на гомілці**

Та ж гра, але хустка зав'язана в кожного гравця на лівій гомілці (вузол затягувати не дуже туго). Супротивник повинен правою рукою захопити цю хустку. Змагаються парами або командами, кожне захоплення – один бал. Другу партію грають, зав'язавши хустку на правій гомілці, супротивник повинен схопити її лівою рукою.

### **Перешкоди**

Гравці розміщуються у дві шеренги, сідають один навпроти одного в шаховому порядку, витягнувши ноги до рівня колін навпроти партнера. Перший номер бере в руки набивний м'яч і стає поруч із останнім гравцем; він передає по підлозі м'яч другому номеру, що стає з іншого кінця. Щоб пропустити набивний м'яч, всі сидячі вихованці відсуваються назад і піднімають ноги; як тільки м'яч пройде, вони повертаються до свого вихідного положення, а другий номер підбирає цей м'яч і біжить, щоб зайняти місце першого номера, що, у свою чергу, сідає поруч із гравцями своєї команди. Другий номер передає м'яч третьому, і так, поки всі гравці не пройдуть через прийом і передачу м'яча. *Примітки:* сідати треба завжди з тієї сторони, з якої подають м'яч; можна організувати змагання між декількома командами або між двома групами однієї команди.

### **М'яч у кошику**

Гравці діляться на команди та стають на лінії кидка. На певній відстані, що залежить від рівня тренуваності гравців, ставиться кошик для паперів. У кожної команди по п'ять тенісних м'ячів, і вони мають обрати по одному гравцеві, щоб збирав м'ячі. За сигналом перший номер кожної команди кидає свої п'ять м'ячів у кошик. Кожне влучання дає команді одне очко. По черзі це роблять всі гравці. Перемога присуджується за сумою очок. *Примітка:* не забудьте поміняти гравців, що збирають м'ячі.

### **Гра у волейбол набивним м'ячем**

У залі розкреслюється одна або кілька площадок розміром 4Х6 м з нейтральною зоною – 50 см з однієї та іншої сторони, розділеною еластичною стрічкою, що протягнена на висоті 1 м. На кожній стороні площадки сідають гравці однієї команди: від 6 до 8 осіб.

Грають легким набивним м'ячем і починають із задньої лінії. Гра проходить за правилами волейболу (3 паси та передача на сторону супротивника); виграється очко, якщо набивний м'яч виходить з-під контролю супротивника; очко губиться, якщо м'яч іде за межі площадки або падає в нейтральній зоні. Можна зіграти сет у п'ять очок або вести лік, як у тенісі, дотримуючи волейбольного принципу «переходів».

### **Ігри в перетягування**

Для розвитку силових якостей використовуються парні і групові перетягування із захопленнями за руки (рукав куртки), за палицю; перетягування каната; перетягування кистями рук в положенні лежачи, головою до голови суперника; сидячи, стоячи.

### **Ігри з випередженням і боротьбою за вигідне положення**

Використовуються для формування умінь швидко знаходити і здійснювати атакуючі рішення з незручних вихідних положень: лежачи на спині, на животі, на боці, ногами один до одного – вийти на верх і притиснути суперника лопатками до килима; стоячи на колінах, сидячи, лежачи – по сигналу сісти верхи на партнера або встати і зайти йому за спину.

### **Ігри за збереження рівноваги в різних вихідних положеннях**

Використовуються для вміння втримувати рівновагу в різних незручних положеннях: руки за спину, стоячи на одній нозі – плечем і тулубом виштовхнути партнера з певної площі або добитися втрати рівноваги; у положенні сидячи, сидячи навпочіпки, стоячи на одній нозі – поштовхами долонями в долоні партнера виштовхнути його з певної площі або змусити втратити рівновагу; стоячи на лаві, сидячи на гімнастичному коні, парами з партнером, що сидить на плечах, – поштовхами руками добитися втрати рівноваги суперника, тощо.

### **Ігри з відривом суперника від татамі**

Використовуються для розвитку фізичних якостей і формування навичок єдиноборства: у різних вихідних положеннях, з різними захватами, з обмеженням площі пересування відірвати суперника від татамі за певний проміжок часу. По закінченні партнери міняються місцями. Виграє той, хто отримав більшу кількість перемог.

### **Ігри з метою заволодіння обумовленим предметом**

Ігри з метою заволодіння предметом (м'ячем, палицею, булавою, манекеном, тощо) використовуються для формування навичок

маневрування, збереження пози, удосконалення атакуючих і захисних дій, розвитку швидкісних і швидко-силових якостей.

### **Спеціалізовані ігрові комплекси. Ігри в торкання**

Сюжет гри, її зміст – хто швидше торкнеться певної частини тіла партнера. Ігри в торкання проводяться у вигляді найкоротшого (10-15 секунд) поєдинку між двома спортсменами на обмеженій площі. Перемагає той, хто раніше торкнеться обумовленої частини тіла суперника. Ігри в торкання формують навички активного, атакуючого стилю ведення сутички на різних дистанціях, при різних взаєморозташуваннях, озброюють різноманітним способом маневрування в різних напрямках і дозволяють конструювати надалі «рухові фази», властиві реальному змагальному поєдинку.

Число ігор залежить від дозволених місць торкання, які передбачені правилами змагань, використовуваних варіантів торкань, відмінностей в завданнях, що стоять перед партнерами. Партнери можуть отримати одне й те саме завдання, а можуть мати різні завдання для торкання.

Необхідно поступово ускладнювати правила проведення ігор. Це стосується вибору точок і способів дотику, зменшення розмірів ігрового майданчика, зміни вимог до способів захисту і протидії, вирівнювання сили суперників з різними фізичними можливостями, введення «покарання» тим, хто програв, у вигляді виконання вправи підвищеної складності (щоб не виникло байдужості до програшу).

Ігри в торкання систематично і поступово підводять учнів до вибору вигідної позиції, пози для досягнення успіху, підбору своєї стійки.

Такі ігри можуть бути використані впродовж всього заняття або окремих його частин. Слід не забувати, що вони можуть успішно проводитися в залах без м'яких покриттів, відкритих майданчиках тощо за умови заборони падінь та прийомів з падінням.

### **Ігри в блокуючі захвати**

У міру засвоєння ігор з торканням певних частин тіла рухова активність підлітків легше набуває специфічної спрямованості, тобто більше наближається до боротьби. Це проявляється перш за все в умінні сковувати дії суперника, захопивши одну або обидві руки (залежно від завдань, які належить вирішувати в грі). Таким чином, поява додаткової умови – обмежені майданчики гри, покарання



програшем при виході за її межі – вимагає від учнів знань і уміння виконувати блокуючі захвати. Разом із стихійною появою блокуючих захватів слід вибрати ситуацію, коли в групах гравців у торкання з'являться учні, що «відкрили блокування», завдяки якому добилися перемоги. Викладачу слід на прикладі цих учнів (відповідно з доповненнями) пояснити суть і зміст блокуючих захватів, який вони несуть в іграх і поєдинку дзюдо.

У цих іграх один зі спортсменів здійснює визначений тренером захват і по сигналу прагне утримати його до кінця сутички, а партнер отримує завдання звільнитися від захвату. Перемагає той, хто вирішить своє завдання. Потім партнери міняються ролями.

Цей ігровий матеріал одночасно є вправою у вирішенні нестандартних рухових завдань. Для того, щоб учні проявляли більше самостійності при пошуку найбільш раціональних способів звільнення від блокуючих захватів, треба уникати передчасної демонстрації техніки зазначених способів. Тому на початкових етапах засвоєння ігор не слід відразу показувати способи найбільш раціонального звільнення від захватів, варто дозволити учням самостійно, творчо знайти їх. Надалі, коли підліток навчиться самостійно вирішувати поставлені перед ним завдання, уточнюють техніку виконання, вибирають оптимальні її варіанти.

Додатковими умовами можуть бути вступні установки, що поразка присуджується за вихід за межі обмеженої площі поєдинку, дотик татамі будь-якою частиною тіла, крім ступні, навмисне падіння, спробу провести прийом.

Засвоєння блокуючих захватів є гарною передумовою для подальшого виконання прийомів, контр-прийомів і захистів, отже, істотно підвищує атакуючі, контр-атакуючі і захисні функції спортсменів. У вільних сутичках необхідно забороняти занадто довге утримування блокуючих захватів, оскільки в офіційних змаганнях такі дії значно знижують динамічність, видовищність, результативність поєдинків і не заохочуються суддями.

У цих іграх, як і в іграх в атакуючі захвати і торкання, протиборство суперників завжди пов'язане з можливістю тиснення. Дуже часто такі сутички переростають у бажання спортсменів «перештовхати» суперника. Методичне рішення проблеми наступне: необхідно ввести заборону – «відступати не можна»; вихід за межі ігрової площі не можна прирівнювати до поразки; за вирішення головного

завдання нараховувати 2 виграшних бали, а за витіснення – лише 1, тобто в два рази менше. Ці методичні прийоми вкрай загострюють ситуацію, надаючи їй спортивне напруження і емоційну насиченість, формуючи правильний стиль ведення протиборства.

Комплектувати спаринг-партнерів слід після проведення декількох серій ігор з урахуванням ступеня фізичної обдарованості учнів: переможці – в одну групу, переможені – в іншу. Цей захід має на меті змусити підлітка займатися вдома, щоб з часом опинитися у групі переможців.

### **Ігри в атакуючі захвати**

Мистецтво володіти своїм тілом з позицій спортивного єдиноборства виявляється в умінні здійснювати захват, тонко відчувати через нього особливості опори суперника, прикладати зусилля в потрібному напрямі і необхідної величини. В дзюдо дуже важливо навчитися раціонально докладати зусилля, що також є одним з найважливіших завдань фізичного і трудового виховання.

Арсенал можливих атак, що завершуються результативними прийомами або ознаками переваги, у борців-початківців невеликий. Тому факт перемоги як кінцева мета завдання в іграх ускладнюється поступово. Головне призначення цього завдання – привчити учнів мислити категоріями вирішень ситуації, що створилася, досягнення переваги над суперником за рахунок всіх можливих у даному випадку дій.

Ці ігри призначені для формування навичок здійснення захватів і звільнення від них. Якщо блокуючий захват, виконаний і утримуваний на не опірному супернику, виключає можливий крок у відповідь, то спроба виконати атакуючий захват на протидії суперника, навпаки, пов'язана з реальною можливістю відповідної дії. Ігри в атакуючі захвати характеризуються особливою гостротою єдиноборства і тому є ефективним засобом навчання.

Ігри в атакуючі захвати спрямовані на пошук способів вирішення завдань змагальної сутички, пов'язаної з маневруванням, блокуванням, виконанням дій, що несуть перевагу (збити в партер, на коліна, провести прийом). У них формуються практично всі вміння, необхідні для реального поєдинку: здійснювати захват; «тонко» сприймати через захват елементи позиційної взаємодії та особливості опори суперника; дозувати напрямки і величину зусиль. Число ігор залежить від ступеня різноманітності захоплень, використо-

вуваних у вигляді завдань. Кожен захват може бути використаний для проведення багатьох прийомів, контр-приймів і для надійного контролю за ситуацією протиборства. Захват виключає можливість виконання інших захватів (такі умови гри), інакше не буде вирішена задача формування навичок виконання атакуючих захватів як основи атакуючої спрямованості поєдинків. У іграх чітко проявляється позиційна протидія суперників, дуже близька за своїм змістом до особливостей протиборства в змагальних сутичках.

Застосування ігор в атакуючі захвати передбачає поступове ускладнення завдань (складніші захоплення і 2 варіанти маневрування: «відступати можна», «відступати не можна»). У 1-му випадку час на сутичку збільшується (до 7-10 секунд), у другому – площа гри і час поєдинку істотно скорочуються (квадрат, коридор, коло; до 3-5 секунд). Зокрема діаметр кола може поступово зменшуватися з 6 до 3 м; вихід за його межі – поразка.

З метою застереження від спокуси виштовхнути суперника за межі площі поєдинку, доцільно ввести правило, описане в іграх в блокуючі захвати. Зокрема за виштовхування присуджувати пів перемоги (1 бал), а за здійснення атакуючого захвату – перемогу з двома виграшними балами.

Ігри в атакуючі захвати в поєднанні з іграми в торкання і в блокуючі захвати спонукають творчо ставитися до занять, сприяють реалізації дидактичного принципу свідомості і активності.

### **Ігри в тиснення**

Ці ігри проводяться на обмеженій площі. Перемога присуджується тому, хто змусив партнера наступити на край майданчика або вийти за його межі. Кількість поєдинків у серії може варіювати від 3 до 7. Загальна перемога присуджується гравцю, який домігся найбільшої кількості перемог.

Ігри в тиснення привчають саме до витискання, а не виштовхування, для чого необхідно «паралізувати» дії противника і змусити його відступати. Вправа формує якості, необхідні борцеві. Уміле використання ігор в торкання і захвати з поступовим переходом до елементів витискання суперника вчить підлітків розумінню психологічного стану конкурентів, умінню використовувати їх слабкі сторони, привчає не відступати, «гасити» зусилля суперника, розривати захвати, переміщуватися і діяти в обмеженому просторі. Тиснення – це вже змагання, протиборство, а дзюдоїст, що отримав ряд попе-

реджень за виходи з татамі у захваті, знімається з поєдинку. Отже, гра з завданням тіснити суперника є однією з базових вправ з підготовки до оволодіння елементами боротьби.

Слід пам'ятати, що ігри в тиснення без продуманих і педагогічних невинуватених підходів можуть мати небажані наслідки. Важливо проводити роз'яснювальну роботу про умовність поєдинків, їх обоюдокорисність, можливі конфлікти, необхідність дотримання етичних норм, реалізацію волевих і моральних якостей. У попередженні конфліктів безсумнівної користь надає суворе і об'єктивне суддівство, уважне і справедливе ставлення до учнів, використання жартівливого тону і інших педагогічних впливів.

Загальновідомо, що єдиноборство є одним з небагатьох способів виховання мужності у повсякденному житті. Реальність екстремальних ситуацій в житті за важких обставин (служба в армії, трудова діяльність) припускає напруження, як правило, пов'язані з неприємними, можливо, больовими відчуттями, необхідністю терпіти, витримати, зуміти подолати труднощі. Ігри в тиснення є першим практичним кроком у вихованні сильного, мужнього характеру підлітка на початку його спортивного шляху. Дуже важливо, щоб викладач в доступній формі пояснив значущість ігор-завдань, створив відповідну атмосферу і умови для засвоєння ігрового матеріалу.

### **Ігри в дебюті (початок поєдинку)**

Після ознайомлення з іграми, де фактично починається засвоєння елементів переміщення, способів виконання захватів і звільнення від них на фоні маневрування тощо, учням пропонується ігровий матеріал в складніших умовах – почати поєдинок, перебуваючи в різних позах і положеннях щодо один одного. Комплекс повинен бути одним з основних у всій системі ігор, які використовуються для закріплення і удосконалення набутих навичок. Швидке орієнтування в ситуації, що несподівано склалася, мистецтво володіти своїм тілом, спритний маневр допомагають ефективно почати перерваний поєдинок навіть у невідповідних умовах, своєчасно блокувати або обмежити дії суперника.

Ігри в дебюті формують навички вирішення завдань на початку поєдинку. Різноманіття цих ігор створюється за рахунок вихідних захватів (якщо такі є), різних дистанцій між суперниками, вихідних положень суперників:

- спина до спини (стоячи, сидячи, стоячи навприсяди);

- лівий бік до лівого (і навпаки); лівий бік до правого (і навпаки);
- суперники розійшлися – зустрілися;
- один партнер на колінах, інший – стоїть (справа, зліва, з боку голови);
- обидва суперники на колінах;
- суперники лежать на спині (лівим боком до правого і навпаки) тощо;
- суперники стоять на мосту (лівим боком до правого і навпаки) тощо.

*Ускладнення в.п. можуть бути в наступними:*

- руки вгорі прямі;
- руки з'єднані в «гачок» над головою;
- руки випрямлені вздовж тіла;
- руки з'єднані в «гачок» за спиною.

*Мета гри.* За сигналом спортсмен повинен швидко зайняти вигідну позицію щодо суперника, потім торкнутися заздалегідь обумовленої частини тіла, або витіснити за межі робочої площі поєдинку, або здійснити обумовлений атакуючий захват, або опинитися в певному положенні щодо положення суперника (за спиною, притиснутися до боку тощо), виконати будь-яку технічну дію.

Поєдинки оцінюються з урахуванням складності завершальної технічної дії. Тривалість ігор варіюється в межах 10-15 с. Ця група ігор дозволяє не тільки оцінити якість засвоєння ігор в торкання, тиснення, атакуючих і блокуючих захватів, але і конкретизувати завдання подальшої тренувальної програми.

## **5.2. ЗАГАЛЬНО-ПІДГОТОВЧІ ТА РОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ**

### **Загально-підготовчі вправи**

Загально-підготовчими є вправи, що сприяють всебічному розвитку функціональних систем організму спортсмена. Засоби загальної фізичної підготовки мають бути:

- різнобічними, що дозволяють у комплексі зі спеціальними вправами забезпечити всебічний розвиток фізичних здібностей;
- вони повинні відображати специфіку спортивної спеціалізації та забезпечувати позитивне перенесення тренуваності та рухових навичок.

Стройові вправи. Стройові прийоми. Виконання стройових команд. Повороти на місці: направо, наліво, кругом, півоберт. Поняття: «стройова стійка», «стійка ноги нарізно», «основна стійка», «колона», «шеренга», «фронт», «тил», «інтервал», «дистанція». Побудова в колону по одному (по два, по три), в одну шеренгу (дві, три, чотири). Перестроювання: з однієї шеренги в дві і назад, з шеренги уступом, з шеренги в колону заходженням відділень плечем.

Пересування. Стройовий крок, похідний (звичайний) крок. Рух бігом, спиною вперед, обертанням. Зміна напрямку фронту заходженням плечем. Рух в обхід, по діагоналі, протихід, змійкою, по колу. Розмикання і змикання: приставним кроком, схресним кроком, від направляючого, від середини (вправо, вліво). Розмикання в колонах по напрямних. Варіанти ходьби, бігу, стрибків.

### **Загально-розвиваючі вправи**

Вправи для м'язів і суглобів тулуба і шиї. Вправи для м'язів і суглобів рук і ніг. Вправи з обтяженням вагою власного тіла для виховання фізичних якостей: сили, гнучкості, швидкості, спритності, витривалості.

### **Стретчинг**

Анатомічні та фізіологічні особливості стретчингу. Ознайомлення з зонами розтягування. Розслаблюючі вправи для спини. Вправи для ніг, ступень і гомілково-стопного суглоба. Вправи для спини, плечей і рук. Вправи для попереку, тазу, пахової області і м'язів задньої поверхні стегна. Вправи на перекладині. Вправи для верхньої частини тулуба з використанням пояса. Комплекс вправ для кистей, зап'ясть і передпліч. Використання різних вправ стретчингу для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм.

### **Вправи з партнером**

Вправи в різних положеннях: в стійці, в партері, лежачи, на мосту і ін. Вправи для розвитку сили: піднімання, нахили, повороти, присідання, ходьба, біг, переповзання, віджимання в упорі лежачи, віджимання лежачи на спині, в положенні на «борцівському мосту». Вправи з опором партнера: в положенні стоячи, в положенні сидючи, в положенні лежачи на спині, в положенні лежачи на животі. Вправи для розвитку гнучкості з допомогою партнера. Вправи для розвитку спритності з партнером.

### **Вправи з гириями (гантелями)**

Вправи з гириями (гантелями) виконуються в різних положеннях: стоячи, сидючи, лежачи, на мосту. Вправи з гирею (гириями, гантелями) в положенні стоячи: варіанти піднімання, вижимання, виривання, розведення, повороти, нахили, жонглювання та обертання (тільки для гіри). Вправи в положенні лежачи на татамі: на спині – перекладання, вижимання, перекочування, піднімання, переставлення. Вправи в положенні на «борцівському мосту».

### **Вправи на гімнастичній стінці**

Лазіння за допомогою ніг; без допомоги ніг. Стрибки вгору з рейки на рейку, з одночасним поштовхом руками і ногами. Стрибки в сторони, вниз. Підтягування обличчям до стінки; підтягування спиною до стінки. Піднімання ніг до торкання рейки над головою. Розгойдування. Вис ноги в сторону з захопленням рейок на різній висоті («прапорець»). Кут у висі. Зіскоки з різних висів. Вис вниз головою, торкнутися килима ногами. З упору (хват за рейку знизу на рівні пояса) торкнутися килима грудьми або тазом і повернутися. Сидючи спиною до стінки, захопити рейку над головою, не згинаючи руки, прогнутися, вийти в стійку і повернутися у в.п. Стоячи обличчям до стінки, хват за рейку на рівні грудей: махи ногою в сторони. Ногою наступити на рейку (можливо вище): стрибки на іншій нозі, відставляючи її якомога далі від стінки.

### **Вправи з гімнастичною палицею**

Варіанти обертання палиці однією рукою, двома. Переворот вперед з упором палицею в килим (з розбігу і без розбігу). Хватом за кінець гімнастичної палиці обома руками, кола палицею над головою; те ж попереду; те ж за спиною. Хватом за середину гімнастичної палиці піднімання її обома руками (прямими або зігнутими в ліктьовому суглобі); те ж однією рукою; те ж через сторону; те ж попереду. Переступання через палицю, захоплену за кінці. Стрибки через палицю, захоплену за кінці. Хватом за кінці опускання палиці за спину, не згинаючи руки (викрутити). Перекиди з палицею (вперед, назад). Нахили з палицею, захопленою за кінці, руки вгору; те ж, але палиця за головою. Палка за спиною (на лопатках), хватом за кінці: повороти. Хватом за один кінець: обертання палиці по килиму і стрибки через неї, як через скакалку. Лежачи на спині, проносити ноги через палицю, захоплену за кінці. Хватом обома руками за кі-

нець: переказати в сторону (палицею килима не торкатися). Перетягування партнера в стійці з захопленням за палицю; те ж сидючи.

### **Вправи з манекеном**

Піднімання манекена, що лежить (стоїть) на килимі, різними способами. Перенесення манекена на руках; те ж на плечі, на спині, на стегні, на стопі, на голові і т. п. Повороти з манекеном на плечах; те ж на руках, на стегні, на голові. Перетягування манекена через себе, лежачи на спині. Переказати в сторону з манекеном в захопленні тулуба з рукою. Присідання з манекеном на спині (плечах). Біг з манекеном на руках, на спині, на стегні, на голові і т. п. Кидки манекена поштовхом руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Нахили з манекеном на руках; те ж на плечах, на спині і т. п. Рухи на мосту з манекеном на грудях (поздовжньо, поперек). Імітація на манекені виконання кидків підніжкою, підсіканням, підхопленням, зацепом, через голову, через спину (стегно), прогином, уходів від утримання, переходів на больовий прийом важелем ліктя, захопленням руки ногами.

### **Вправи з м'ячем (набивним, тенісним і ін.)**

Виконуються в русі по залу або на місці. Обертання м'яча пальцями. Перекидання з руки в руку. Варіанти кидків і лову м'яча. Кидки і ловлення м'яча в парах. Вправи в положенні лежачи на спині: перекладати м'яч прямими руками з одного боку на інший; кидок м'яча вгору і ловля руками (виконувати вправу двома, потім однією); кидок догори ногами – ловля руками; переказати з м'ячем в сторону; перекиди вперед і назад з м'ячем в руках; те ж, але м'яч затиснутий ногами. Удари по м'ячу: підшвою, підйомом стопи, п'ятою, пальцями, коліном, гомілкою, стегном. Кидок і ловля м'яча: зацепом стопою, затискаючи ногами. Нахили з м'ячем в витягнутих вгору руках вперед, в сторони. Повороти з м'ячем у витягнутих вперед руках праворуч, ліворуч. Кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках.

### **Вправи з паском (скакалкою)**

Стрибки на місці. Стрибки з обертанням скакалки вперед, назад з підскоком і без нього. Стрибки ноги нарізно. Стрибки з поворотом таза. Стрибки, згинаючи ноги колінами до грудей. Стрибки з відведенням гомілок назад. Стрибки в присіді. Стрибки з поворотом на



90°, 180°, 270°. Стрибки зі схрещеними ногами. Стрибки на одній нозі. Стрибки на снарядах з обмеженою поверхнею (на гімнастичній лаві, на коні, на колоді). Стрибки через скакалку, що обертається в горизонтальній площині. Стрибки в положенні сидячи: коло скакалкою над головою, коло над підлогою. Стрибки в положенні «ластівка» з обертанням скакалки вперед. Стрибки зі схрещеним обертанням скакалки. Стрибки з просуванням вперед і назад, вліво і вправо – з підскаками і без підскоків, обертаючи скакалку вперед або назад. Біг з стрибками через скакалку, обертаючи її вперед: по колу, по вісімці, по гімнастичній лаві або колоді. Просування вперед стрибками на одній нозі з горизонтальним обертанням скакалки. Галоп з просуванням вперед, вліво, вправо і обертанням скакалки вперед і назад. Вправи з партнером і в групі.

### **Акробатика**

Особливості навчання і вдосконалення елементів акробатики і акробатичних стрибків в умовах залу дзюдо.

Стійки: основна, ноги нарізно, випад вперед, випад вліво (вправо), випад назад, присід, на колінах, на коліні, на руках, на передпліччях, на голові, на голові і передпліччях, стійка на голові і лопатках («берізка»).

«Сиди»: ноги разом, ноги нарізно, кутом, зігнувши ноги, в угрупованні, на п'ятах.

Упори: присівши; присівши на правій, ліву в сторону на носок; стоячи; лежачи; лежачи на зігнутих руках; лежачи ззаду; лежачи ззаду, зігнувши ноги; лежачи правим боком; на колінах.

Переكاتи: вперед, назад, вліво (вправо), зоряний. Стрибки: прогинаючись, ноги нарізно, зігнувши ноги.

Перекиди: в групуванні – вперед, назад; зігнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стійку на руках; вперед стрибком (довгий); перекид-політ.

Перевороти: боком-вліво, вправо (колесо); повільний – вперед, назад.

Акробатичні стрибки: рондат; фляк; сальто вперед в угрупованні; сальто вперед, прогнувшись; арабське сальто; сальто назад.

Здійснення контролю та страховки викладачем при проведенні занять з акробатики в залі дзюдо обов'язкове. Можливе використання різних засобів для підвищення ефективності навчання акробатичних стрибків.

### **5.3. СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ**

#### **5.3.1. СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ**

##### **ДЛЯ ЗАХИСТУ ВІД КИДКІВ (САМОСТРАХУВАННЯ)**

Падіння класифікуються за способом приземлення або по частинах тіла, які раніше всього стикаються з татамі (на руки, ноги, тулуб, голову), у напрямку руху падаючого (вперед, назад, в сторону), за складністю і важкістю виконання (пряме, обертальний рух, висота польоту, перекатом, стрибком, з партнером або без нього).

##### **Падіння з опорою на руки**

Вправи для падіння з опорою на долоні, з поворотом в падінні на 180°, стрибок вперед з приземленням на руки і груди; падіння в сторону з опорою на руки; падіння назад без повороту з опорою на руки (спочатку сідаючи, потім не згинаючи ноги); падіння в сторону з опорою на одну руку (те ж вперед, назад); перекид-політ з місця або з розбігу (в тому числі і через перешкоду: м'яч, манекен, партнер); перевороти вперед з місця і з розбігу з опорою руками (рукою) в татамі, манекен, партнера; падіння вперед з партнером, що охоплює ззаду (за ноги, таз, грудну клітку, шию).

##### **Падіння з опорою на ноги**

При приземленні на стопи: стрибок в довжину з місця на дві ноги (те ж на одну ногу); стрибок в довжину з розбігу з приземленням на дві (одну) ноги; стрибок з висоти (лава, стілець, стіл, гімнастична стінка і т. п.) з приземленням на обидві або одну ногу (на носки, на п'яти); стрибок на широко розставлені ноги з приземленням на носки або п'яти; стрибок в сторону випадом з приземленням на одне коліно; стрибок з приземленням на схрещені ноги; перекид вперед з виходом на одну ногу; переворот вперед з приземленням на дві ноги (те ж на одну ногу); зі стійки через голову вперед вийти в положення моста на лопатках і ступнях; сальто вперед з розбігу, з місця, з піднесення, приземляючись на одну або дві ноги; перекид назад з виходом в стійку на носках (п'ятах, схрещених ногах, одній нозі); перекид назад з випрямленими ногами.

Падіння з приземленням на коліна: зі стійки стрибком встати на коліна і повернутися у в. п.; перекид назад на коліна; перекид назад з виходом в стійку на кистях назад з приземленням на коліна (коліно); стрибок з висоти з приземленням на коліна (попередньо торкнутись стопами); переворот з гімнастичного і борцівського моста в

упор на коліна; стрибок назад з приземленням на одне коліно (типу передньої підніжки з коліна); пересування (ходьба) на колінах; то ж із захопленням гомілок ззаду (за стопи).

Падіння з приземленням на сідниці: зі стійки сісти і повернутися у в. п. ; сидячи – пересуватися вперед стрибками на сідницях; присідаючи стрибком винести ноги вперед і сісти, повернутися стрибком у в. п. (те ж з положення стоячи); стрибок з висоти (лава, манекен, стілець) з приземленням на сідниці (спочатку приземлення пом'якшується опорою на ноги); перекид назад, не згинаючи ніг, те ж з висоти (лава, стілець); в упорі лежачи: стрибком зробити «висідом» в одну сторону, потім в іншу. Сідати назад через партнера, який лежить на килимі (стоїть рачки); переворот вперед з приземленням на сідниці; сальто вперед з розбігу з приземленням на сідниці.

### **Падіння з приземленням на голову**

Рухи в положенні упору головою в килим; перевороти; з положення лежачи на спині – встати на гімнастичний міст, борцівський міст і повернутися у в. п. Лежачи на одному боці, повернутися на інший бік через міст (у цілому спиною килима). У стійці на кистях біля стіни, згинаючи руки, перейти в стійку на голові і потім повернутися у в. п. Переворот вперед з торканням головою килима. У положенні стоячи на колінах падати вперед перекатом спочатку за допомогою рук, потім без допомоги рук, руки за спину, перейти на міст з подальшим вставанням; те ж зі стійки на широко розставлених ногах; з основної стійки. З положення лежачи на спині: підйом розгинанням (за допомогою і без допомоги рук).

### **Падіння з приземленням на тулуб**

Падіння на бік. Групування на боці. Перекат на інший бік через лопатки, піднімаючи таз. З положення сидячи: падаючи назад і в сторону, виконати самострахування. Те ж виконується з положення присіду, напівприсіду та зі стійки; стійки на одній нозі, стоячи на лавці, стільці. Захопивши воріт партнера, що стоїть рачки, падіння назад; падіння вперед; перекид вперед на бік; те ж після польоту-перекиду, з місця і з розбігу, через партнера, через перешкоду (стілець і т. п.); падіння на бік після перекиду в повітрі (напів сальто); падіння на бік через жердину, стоячи до неї спиною або стоячи до неї обличчям (ту ж вправу робити з розбігу); стоячи обличчям до партнера, захопити його руку за кисть (рукав куртки), вистрибнути

вперед-вгору, з приземленням на бік. Стоячи на стільці, падіння вперед на бік; падіння на бік перекатом без групування. Кроком назад і присідаючи, опуститися боком на килим. Падіння на бік як імітація кидка захопленням руки під плече. У в. п. на колінах – руки вгору, відхилиючись в бік перекатом падати на бік без опори руками, те ж з положення стійки; в. п. стоячи на одній нозі, махом іншою ногою підбити опорну ногу і падати на бік з групуванням. У стійці на голові і руках – падіння на бік з групуванням, те ж зі стійки на кистях. З в. п. нахил вперед, партнер захоплює тулуб спереду зверху (те ж захопленням тулуба ззаду) – падіння на бік разом з партнером.

### **Падіння на спину**

Вправи: перекази по спині в положенні групування. З положення сидячи (упору присівши, напівприсіду, стійки) падіння назад з виконанням елементів самостраховки. Після перекиду вперед зайняти положення групування на спині; в. п. стійка на голові – перекид вперед в положення угруповання на спині (те ж з положення стійки на голові і руках). Присідаючи (з напівприсіду, стійки) руки за спиною: перекид вперед до положення угруповання (без бавовни руками по килиму); те ж з розбігу. Падіння з розбігу вперед на спину переверотом в повітрі (напівсальто), те ж з піднесення (лава, манекен, стілець), через перешкоду. Перекиди удвох з партнером (вперед, назад); падіння назад стрибком в положення групування; падіння назад з піднесення (лава, манекен, стілець); падіння назад через партнера, що стоїть рачки; падіння назад через жердину, яку двоє партнерів тримають на рівні колін.

### **Падіння на живіт**

Лежачи на животі: захопити, прогинаючись, гомілки – перекази з грудей на стегна і назад (те ж з боку на бік). З стійки на голові і руках: падати на груди і живіт перекатом. З положення стоячи на колінах (зі стійки) руки зчеплені за спиною – падіння вперед на живіт без опори на руки, прогнувшись, перекатом, руки в сторони. З положення лежачи на спині перекид назад через плече, прогнувшись, і перекатом через груди і живіт (те ж з положення сидячи). В. п. упор присівши (напівприсід, стійка) – перекид назад з виходом в стійку на кистях і падінням на груди і живіт перекатом (прогнувшись). В. п. міст (гімнастичний чи борцівський) – переверот з перекатом через груди і живіт. У стійці партнер захоплює тулуб ззаду – падіння впе-

ред на живіт без опори на руки; те ж, але партнер захоплює тулуб з руками; захоплює ноги.

### **Захист від падіння партнера зверху**

У положенні лежачи на спині зупинити падіння партнера, що стоїть збоку на колінах; те ж, але зіштовхуючи партнера на килим; те ж, коли партнер падає зі стійки. В. п. в положенні на колінах і руках – партнер (збоку на колінах) падає грудьми на спину: амортизувати падіння згинанням рук і ніг; те ж переміщенням. В. п. лежачи на спині, заклавши ноги і виставивши вгору руки – партнер з розбігу, упором в коліна лежачого і плечима в його руки, робить переворот вперед. В. п. лежачи на животі – партнер на колінах – пересуваючись на колінах, партнер наступає на ноги, стегна, таз, спину, грудну клітку лежачого спочатку однією ногою, потім двома (спочатку колінами, потім підошвами). У в. п. лежачи на спині, упираючись ногами в таз і руками в лопатки, дозволити падаючому партнеру виконати переворот назад (партнер стоїть з боку ніг спиною до лежачого).

## **5.3.2. СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ДЛЯ КИДКІВ**

### **Вправи для виведення з рівноваги**

Стоячи обличчям до партнера, впираючись долонями в долоні, поперемінно згинати й розгинати руки з поворотом тулуба. З захопленням один одного за кисть або зап'ястя – поперемінно тягнути за руку, однією рукою долаючи, іншою поступаючись партнеру. В. п. стійка обличчям до партнера – поштовхом руки в плече вивести партнера з рівноваги, змусивши зробити крок (те ж ривком за рукав куртки або плече, відворот). В. п. стоячи обличчям до партнера, захопленням руки і тулуба збоку ривком перевести партнера в партер (те ж саме захопленням руки і шиї). В. п. партнер на колінах – захопленням тулуба і ривком (поштовхом, скручуванням) в сторону (вперед, назад) змусити торкнутися килима тулубом (боком, плечем).

### **Вправи для підніжок**

Випади в бік, те ж в русі, стрибком. Пересування вперед з випадами в бік (для задньої підніжки). Імітація задньої підніжки в одну і в іншу сторону. Стрибки з виносом ноги в сторону в положення на одне коліно. Присідання на одній нозі з виносом іншої в сторону, те ж вперед. Поворот кругом на одній нозі махом вперед і в сторону

іншою ногою. Імітація повороту і постановки ніг перед ногами партнера. Стрибки з поворотом і постановкою на коліно.

### **Вправи для підсікання**

Зустрічні махи руками і ногою. Ходьба на зовнішньому краї стопи (підшва під кутом 90° до підлоги). Удар підшвою по стіні проти-лежною від неї ногою (стати боком впритул до стіни). Підсікання по м'ячу (набивному, тенісному), що лежить, падає, котиться по підлозі. Можна виконувати в парах або в колі, передаючи один одному м'яч ударом. «Очищення килима». Змітати дрібні предмети рухом типу підсічки (бічний, зсередини). Підсікання по манекену, по ніжці стільця.

### **Вправи для зачепів**

Ходьба на внутрішньому краї стопи. Пересування гирі зачепом за дужку. Зачеп (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Зачеп манекена: стопою, гомілкою (зовні, зсередини). Імітація зачепа без партнера (те ж з партнером).

### **Вправи для підхватів**

Махи ногою назад з нахилом, те ж з переворотом вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стілцем). Удари задньою поверхнею ноги по стіні, стоячи до неї спиною (те ж з поворотом кругом з положення стоячи до стіни обличчям). Удари п'ятою або гомілкою по висячому м'ячу.

### **Вправи для кидків через голову**

Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині – піднімати манекен ногою; те ж – перекидати манекен через себе. З партнером в положенні лежачи на спині піднімати і опускати ногою (з захопленням за руки, шию, відворот куртки). Перекид назад з м'ячем в руках – виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду.

### **Вправи для кидків через спину**

Поворот кругом зі схрещуванням ніг; те ж, переступаючи через свою ногу. Біля гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови – поворот спиною до стіни, до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з манекеном, палицею (підбиваючи

тазом, сідницями, боком). Перенесення партнера на стегні (спині), підбивши тазом, спиною, боком.

### **Вправи для кидків прогином**

Падіння назад з поворотом грудьми до килима. Кидок м'яча через себе в падінні назад (те ж з попаданням в ціль). Кидок манекена. На вулиці – кидки гирі або важких каменів через голову прогином. Стати на міст, упираючись набивним м'ячем в татамі.

## **5.3.3. КОМПЛЕКСИ ІНШИХ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ**

### **Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики**

Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах.

### **Спеціально-підготовчі вправи з поясом (або гумовим амортизатором)**

Імітація підвертань для різних кидків, виконання різноманітних вправ на ривки, тяги, заведення.

### **Спеціально-підготовчі вправи для технічних дій в положенні лежачи**

З в. п. «висідом» в одну сторону стрибком перейти в іншу сторону (і навпаки). В упорі грудьми в набивний м'яч переміщувати ноги, рухаючись по колу. Всі види перевертання партнера з положення упору або лежачи.

Перевороти з «борцівського моста» забіганням. Перетягування через себе гирі, набивного м'яча, манекена. Поворот зі спини на живіт: перекатом, через міст, переворотом через голову. З положення лежачи – махом ногами вийти в положення сидячи. Жим штанги, гирі в положенні лежачи, на «борцівському мосту».

### **Вправи спеціальної фізичної та психологічної підготовки**

Сутички на виконання поставленої задачі: з технічних дій, на виконання тактичних завдань. Сутички на розвиток спеціальних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості). Сутички для розвитку морально-вольових якостей (сміливості, наполегливості, витримки, рішучості, ініціативності). Сутички без

опору з партнерами різної ваги або сили, ігрові сутички (рандорі). Тривалі навчально-тренувальні сутички (10-20 хв). Сутички зі зміною партнерів або з кількома суперниками поспіль. Сутички з виконанням технічних дій на випередження. Сутички на гнучкість в певному вихідному положенні, сутички на виконання кидків з падінням, виконання прийомів в напрямку зусиль противника, виконання прийомів в напрямку рухів супротивника, сутички на збереження статичного положення, диференціювання тощо.

Вивчення та удосконалення ката.

## 6

## НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ І МАТЕРІАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Для занять дзюдо необхідно мати зал боротьби, борцівський килим (татамі), манекени для відпрацювання кидків, гумові джгути, канати, одяг для боротьби – дзюдоджі, а також спортивне обладнання для занять акробатикою (мати, батут, гімнастичну лонжу, гумову лонжу) і спеціальне обладнання для тренажерного залу.

Для методичного забезпечення занять і загальнофізичної підготовки учнів можна використовувати обладнання загальноосвітньої організації.

Приблизний набір такого обладнання наведено в таблиці.

Таблиця 6.

### Орієнтовний перелік обладнання та інвентарю

№ з/п	Найменування обладнання	Кількість
1	Стінка гімнастична	1 комплект
2	Лавка гімнастична	6 шт.
3	Комплект матів гімнастичних (10 шт.)	1 комплект
4	Канат для лазіння 5 м (зі страхувальним пристроєм)	4 шт.
5	Перекладина гімнастична	1 шт.
6	Палка гімнастична	20 шт.
7	Обруч гімнастичний	10 шт.



№ з/п	Найменування обладнання	Кількість
8	Скакалка гімнастична	20 шт.
9	Перекидачина навісна універсальна	4 шт.
10	Бруси навісні	4 шт.
11	Снаряд «Дошка похила»	4 шт.
12	Гірка атлетична	1 шт.
13	Комплект гантелей гумованих (загальна вага 90 кг)	1 комплект
14	Еспандер універсальний	10 шт.
15	Сходи координаційні для степ-тесту	4 шт.
16	Комплект Медбол (м'ячі набивні – вага 1 кг)	10 шт.
17	Комплект Медбол (м'ячі набивні – вага 3 кг)	10 шт.
18	Комплект Медбол (м'ячі набивні – вага 5 кг)	10 шт.
19	Татамі (мати 1м х 2м або 1м х 1м) залежно від розмірів залу	1 комплект
20	Манекен борцівський (з руками)	10 шт.
21	Манекен борцівський (з руками та ногами)	10 шт.
22	Гумовий амортизатор (7-8 м)	10 шт.
23	Гирі 16, 20, 24, 32 кг	3 комплекти
24	Штанга (комплектована дисками 1,25; 2,5; 5; 10; 15; 20; 25 кг)	3 комплекти
25	Секундоміри	2 шт.
26	Рулетки	2 шт.
27	Дзюдогі (комплект білого та синього кольору з цупкої бавовняної тканини) з паском	за кількістю учнів

**7.1. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ**

Педагогічний контроль є основним для отримання інформації про стан та ефективність діяльності юних спортсменів. Він застосовується для оцінки ефективності засобів і методів тренування, для визначення динаміки спортивної форми та прогнозування спортивних досягнень. Завдання педагогічного контролю – облік тренувальних і змагальних навантажень, визначення різних сторін підготовленості спортсменів, виявлення можливостей досягти запланованого спортивного результату, оцінка поведінки юного спортсмена на змаганнях. Основними методами педагогічного контролю є педагогічні спостереження і контрольні випробування (тести), що характеризують різні сторони підготовленості юних спортсменів.

Педагогічний контроль включає також і показники тренувальної та змагальної діяльності (кількість тренувальних днів, занять, змагальних днів, стартів), вихідний рівень стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей. Динаміка перерахованих показників фіксується в індивідуальній карті спортсмена.

У процесі підготовки юних спортсменів використовується етапний, поточний і оперативний контроль. Завдання етапного контролю – виявлення змін в стані спортсмена протягом відносно тривалого періоду тренування. Частота обстежень спортсмена може бути різною і залежить від особливостей побудови річного циклу тренування. Поточний контроль характеризує тренувальний ефект декількох занять. Завдання оперативного контролю – оцінка ефекту одного тренувального заняття. Вибір показників контролю залежить від завдань тренування в той чи інший період проведення обстеження.

В дзюдо прийнята шкала для планування і контролю інтенсивності вправ, що застосовуються спортсменами. В її основу покладена частота серцевих скорочень (ЧСС) під час виконання вправ. Чим важча й інтенсивніша вправа, тим більше споживається кисню і вища частота серцевих скорочень.

Таблиця 7.

**Співвідношення між інтенсивністю в балах та ЧСС**

<b>Інтенсивність</b>	<b>бали</b>	<b>Частота серцевих скорочень за 10 сек.</b>	<b>ЧСС за 1 хв</b>
Максимальна	8 7	32 31-30	192 186-180
Велика	6 5	29-28 27-26	174-168 162-156
Середня	4 3	25-24 23-22	150-144 138-132
Мала	2 1	21-20 19-18	126-120 114-108

Експериментальними дослідженнями виведені наступні співвідношення між інтенсивністю в балах і ЧСС.

1. Максимальна інтенсивність (7-8 балів) спостерігається в змагальних і тренувальних сутичках тривалістю 6-8 хв.

2. Велика інтенсивність (5-6 балів) спостерігається в 10-12-хвилинних змагальних і тренувальних сутичках, при виконанні вправ ОФП (біг на 1500 м).

3. Середня інтенсивність (3-4 бали) відзначається при виконанні спеціальних вправ (відпрацювання технічних дій протягом 40 хв), при навчально-тренувальних сутичках (6 кидків за 5 хв) і при виконанні вправ ОФП (футбол, баскетбол).

4. Мала інтенсивність (1-2 бали) відзначається при виконанні вправ розминки і спеціальних вправ (вдосконалення технічних дій протягом 60 хв).

Система комплексного контролю в процесі тренування ґрунтується на ряді методичних положень. Перше з них – цільова спрямованість на вищу спортивну майстерність. Це означає, що відносні показники використання своїх можливостей, типові для спортсменів вищих розрядів, повинні служити орієнтиром для визначення нормативних вимог до юних спортсменів. Друге методичне положення – установка на відповідність в розвитку фізичних якостей, тобто забезпечення їх належного співвідношення. Реалізація цього положення в контрольних показниках загальної та спеціальної фізичної підготовленості

юних спортсменів полягає в тому, що контрольні нормативи, що визначають рівень розвитку окремих фізичних якостей спортсмена, повинні перебувати в оптимальному співвідношенні, характерному для певного етапу багаторічного тренування.

У процесі комплексного контролю над юними дзюдоїстами слід дотримуватися таких умов: всебічний характер методів контролю, що характеризують різні сторони підготовленості і стан здоров'я дітей, що займаються; підбір методів контролю з урахуванням особливостей дзюдо; орієнтація на провідні чинники змагальної діяльності; поєднання контрольних показників, які є базовими для спортивного вдосконалення, а також показників, що характеризують рівень спеціальної підготовленості; використання найбільш інформативних і доступних методів контролю; облік параметрів тренувальних і змагальних навантажень.

Для визначення вихідного рівня і динаміки загальної фізичної підготовленості учнів рекомендується наступний комплекс контрольних вправ: стрибок в довжину з місця; човниковий біг 3х10 м; підтягування у висі (юнаки); згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівчата).

Тестування з ЗФП здійснюється вихованцями два рази на рік (початок і кінець навчального року). Перед тестуванням проводиться розминка.

Приблизний комплекс контрольних вправ з ЗФП включає наступні тести:

а) Стрибки в довжину з місця проводяться на татамі. Вихованець встає біля стартової лінії в початкове положення – ноги паралельно – і поштовхом двома ногами з помахом рук здійснює стрибок. Приземлення відбувається одночасно на обидві ноги. Вимірювання здійснюється рулеткою по позначці, розташованій ближче до стартової лінії, записується кращий результат в сантиметрах з трьох спроб.

б) Човниковий біг 3х10 м виконується з максимальною швидкістю. Учень встає біля стартової лінії, стоячи обличчям до стійок. За командою оббігає перешкоди. Час фіксується до десятої частки секунди. Дозволяється одна спроба.

в) Підтягування з вису на високій перекладині оцінюються при виконанні спортсменом максимальної кількості разів хватом зверну, в. п.: вис на перекладині, руки повністю випрямлені в ліктьових

суглобах. Підтягування зараховується при положенні, коли підборіддя вище рівня перекладки. Кожне наступне підтягування виконується з в. п. Заборонені рухи в тазостегнових і колінних суглобах, поперемінна робота руками.

г) Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі виконується на максимальну кількість разів. В.п.: упор лежачи на горизонтальній поверхні, руки повністю випрямлені в ліктьових суглобах, тулуб і ноги складають єдину лінію. Віджимання зараховується, коли учень, торкнувшись грудьми (горизонтальної поверхні), повертається у в. п. При виконанні вправи заборонені рухи в тазостегнових суглобах.

Приблизний комплекс контрольних вправ зі спеціальної фізичної підготовки містить оцінку швидкості виконання вправ: забігання на «борцівському мосту», перевороти з упору головою в килим на «борцівський міст» і назад, виконання кидків партнера через стегно (передньою підніжкою, підхопленням, через спину).

Оцінка рівня спеціальної фізичної підготовленості здійснюється наступним чином:

а) Забігання на «борцівському мосту» виконуються з вихідного положення – упор головою в килим – в праву і ліву сторону по п'ять разів максимально широкими кроками без стрибків. Фіксується час виконання вправи до десятої частки секунди.

б) За допомогою перевороту з упору головою в килим на «борцівський міст» і назад виконуються спортсменом десять разів з вихідного положення – упор головою в килим. Фіксується час виконання вправи до десятої частки секунди.

в) Кидки партнера через стегно (передньою підніжкою, підхопленням, через спину); спортсмен виконує 10 кидків одного партнера з вихідного положення – стоячи. Фіксується час виконання серії кидків до десятої частки секунди.

Для тестування рівня техніко-тактичної підготовленості проводиться тестування спортсменів у вигляді демонстрації прийомів, захистів, контр-прийомів і комбінацій з усіх класифікаційних груп в стійці і боротьбі лежачи.

Оцінюється знання термінології дзюдо, вміння правильно виконати всі елементи школи дзюдо. Важливими критеріями є раціональність виконуваної техніки, збереження рівноваги, контроль при падінні партнера і правильно виконані прийоми страховки і самостраховки, злитість виконання комбінацій. Оцінка проводиться у вигляді інтегральної експертної оцінки (за сумою балів).

Тренер контролює змагальну діяльність через педагогічне спостереження. Найчастіше спостерігає візуально або фіксує те, що відбувається, за допомогою відеозйомки. Кожна основна група прийомів фіксується за допомогою спеціальних символів.

Фіксуються всі тактико-технічні дії і їх результати. Після змагань отримані протоколи спостереження за діями спортсменів обробляються. Проводиться математична обробка результатів спостережень, встановлюється кількість спроб і прийомів, виконаних спортсменом і його противниками, їх оцінка.

## **7.2. ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ**

Основними завданнями медичного обстеження в групах є контроль за станом здоров'я, прищеплення гігієнічних навичок і виконання рекомендацій лікаря. На початку і наприкінці навчального року вихованці проходять поглиблене медичне обстеження. Все це дозволяє встановити вихідний рівень стану здоров'я, фізичного розвитку та функціональної підготовленості.

Медичне забезпечення передбачає проведення наступних видів обстежень: первинного, щорічних поглиблених та додаткових.

Основною метою первинного обстеження є оцінка при допуску до занять дзюдо стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, функціональних можливостей провідних систем організму і загальної фізичної працездатності.

Щорічні поглиблені медичні обстеження проводяться 2 рази на рік. Їх основною метою є оцінка стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та функціонального стану організму.

Додаткові медичні обстеження проводяться після перенесених захворювань і травм, в тривалих перервах учнів на їхнє прохання.

### **Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи за частотою серцевих скорочень (ЧСС)**

Показник частоти серцебиття є одним з найбільш часто вживаних в практиці. Він використовується як для характеристики діяльності серцево-судинної системи в стані спокою, так і для вивчення реакцій на навантаження. Найчастіше ЧСС визначають, промацуючи пульс на променевій артерії на зап'ясті. Підрахунок ведуть за 10 с, а потім перераховують для 1 хв. Для визначення ЧСС спокою випробовуваний повинен сидіти нерухомо не менше 2-3 хвилин. Він повинен бути ізо-

льований від сторонніх подразників, емоційних впливів. У дорослої людини ЧСС спокою становить 60-70 уд./хв. При розвитку такої фізичної якості як витривалість у спортсменів в стані спокою ЧСС знижується до 40-50 уд./хв. Для контролю за ходом відновлення після навантаження ЧСС прораховується від моменту закінчення роботи до повернення показника до вихідного рівня спокою. Враховують величину зсуву ЧСС під впливом навантаження, порівнюючи ЧСС за перші 10 с відразу ж після закінчення роботи з вихідною ЧСС, а також тривалість періоду відновлення. Чим менше підвищення ЧСС і коротший час відновлення, тим більш адаптований учень до навантаження.

Для самоконтролю за впливом фізичних навантажень і попередження розвитку перевтоми варто провести простий тест-підрахунок ЧСС щоранку після нічного сну в положенні лежачи (В. М. Волков, Є. Г. Мільнер, 1987). Якщо щоденні коливання пульсу не перевищують 2-4 уд./хв, значить, навантаження відповідає можливостям організму. При великих коливаннях адаптація до навантаження недостатня, а це за тижневий або місячний цикл може призвести до розвитку перевтоми.

## 8

### ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЗАЛІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ДЗЮДО

1. Вчитель і учні зобов'язані приходити на учбово-тренувальні заняття не пізніше ніж за 15 хвилин до початку.

2. Перед учбово-тренувальними заняттями необхідно зняти із себе всі прикраси (кілцьця, ланцюжки, хрестики, сережки, годинники і т.п.).

3. Забороняється користування мобільними телефонами, звук повинен бути відключений.

4. Для пересування за межами татамі необхідно одягати змінне взуття. Перед входом на татамі взуття знімають. Ходити по татамі у взутті чи по підлозі босоніж перед та після входом на татамі категорично забороняється.

5. Дзюдогі завжди повинне бути чистим. Не допускаються до навчально-тренувальних занять вчителі та учні в брудному та рваному кімоно.

6. До початку учбово-тренувальних занять учасники повинні бути одягнені в кімоно за правилами, пояс щільно зав'язаний на вузол. Знімати кімоно протягом тренування заборонено, це можна зробити тільки з дозволу вчителя, якщо необхідно для деяких вправ.

7. На початку та вкінці тренування дзюдоїсти виконують уклін. *Також уклін варто виконувати при вході в спортивний зал, вході на татамі та відході з них.*

8. До партнера, якого вибрав учень чи призначив вчитель, необхідно проявляти повагу та чесність.

9. Без дозволу вчителя не можна залишати зал до кінця тренування.

10. Особиста гігієна: нігті на ногах і на руках повинні бути обстрижені, зачіска – короткою, у дівчат волосся стягнуте гумкою або пов'язкою. Після закінчення тренування або змагань обов'язково варто приймати душ. Учні та вчителі, які не дотримуються правил особистої гігієни, до занять не допускаються.

11. Особисте кімоно варто забирати із собою, щоб привести його в порядок (сушити, прати, прасувати і т.п). Забороняється залишати дзюдогі в DOJO (тренувальному залі) через можливість зараження шкірними захворюваннями. Дзюдогі для дзюдоїста – священне.

12. На тренуванні не можна розмовляти та сміятися. Заборонені всі розмови, не дотичні до дзюдо.

13. Поведінка вчителів і учнів повинна бути коректною, поважною. Заборонено лайку, нецензурну лексику, агресивні дії. Поручників відстороняють від участі в навчально-тренувальних заняттях до винесення рішення педагогічною радою про допуск їх до роботи або тренувань.

14. Дзюдоїст, що відпочиває, обов'язково стежить за поясненнями вчителя та діями, що відбуваються на татамі, сидить, повернувшись до центру татамі.

15. Лежати під час учбово-тренувальних занять категорично заборонено. Сидіти можна тільки в положенні ZA-ZEN (на колінах) або в позі кравця.

16. Під час проведення учбово-тренувальних занять забороняється їсти або жувати. Дозволено в перервах угамовувати спрагу (пити в невеликих кількостях воду, сік, морс і т.д., крім спиртних напоїв).

17. Кожен учасник навчально-тренувального процесу зобов'язаний піклуватися про чистоту DOJO (тренувального залу).



## КОРОТКЕ ВВЕДЕННЯ ДО ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ З ДЗЮДО

Всі змагання з дзюдо проводяться серед чоловіків та жінок в різних вікових групах відповідно до правил проведення змагань Міжнародної федерації дзюдо. Вони обов'язкові до виконання всіма учасниками змагань: спортсменами, тренерами, суддями, офіційними представниками команд.

Сутичка проводиться на майданчику розміром мінімум 14х14 м, максимум 16х16 м, вкритому татамі або подібними матами з прийнятного матеріалу. Татамі повинні мати твердість та необхідну пружність для пом'якшення падінь, не повинні бути слизькими та надто грубими. Мати повинні вкладатись без щілин, не повинні зміщуватись, а їх поверхня має бути рівною.

Майданчик для змагань ділиться на дві зони. Внутрішня площа для змагань називається робочою зоною і повинна мати мінімальний розмір 8х8 м (допускається 7х7 м) або максимальний – 10х10 м. Майданчик поза робочою зоною називається зоною безпеки і повинен бути шириною не менше 3 м.

Робоча зона і зона безпеки повинні бути різного кольору. Робоча зона повинна мати колір, відмінний від зони безпеки, і має витримувати достатній контраст, щоб уникнути ситуацій на краю, які вводять в оману.

Біла і синя смужки шириною близько 10 см і завдовжки 50 см, що позначають місця, де учасники повинні починати і закінчувати сутичку, наносять в центральній частині робочої зони татамі на відстані 4 м одна від одної. Біла смуга повинна бути праворуч від арбітра, синя – ліворуч.

Навколо майданчика для змагань має бути вільна зона не менше 50 см.

Для кожного майданчика для змагань повинно бути 2 інформаційних табло, які показують рахунок горизонтально та розташовані за межами майданчика так, щоб їх легко могли бачити арбітри, члени Комісії, офіційні особи та глядачі. Табло показує оцінки технічних дій і покарання, отримані учасниками під час сутички.

Учасники повинні носити біле або синє дзюдодзі. Перший викликаний учасник повинен вдягнути біле дзюдодзі; другий викли-

каний учасник – синє. Дзюдогі повинно бути виготовлене з бавовни або подібного матеріалу і бути у хорошому стані (чисте, сухе, без дірок, розривів і неприємного запаху). Матеріал дзюдогі не повинен бути надмірно жорстким і товстим, щоб не перешкоджати захватам суперника. Дзюдогі повинно бути білого або майже білого кольору для учасника, викликаного першим, і синього кольору – для другого учасника. Спортсменки повинні надягати під куртку міцну довгу футболку з короткими рукавами білого або майже білого кольору, яка заправляється в штани, або міцне біле або майже біле трико з короткими рукавами.

Нігті на руках та ногах мають бути коротко підстрижені. Особиста гігієна учасників повинна бути на високому рівні.

Довге волосся повинно бути зав'язане так, щоб не завдавати незручностей супернику, за допомогою резинки для волосся без жорстких або металевих матеріалів. Голова не повинна бути покритою, за винятком медичної пов'язки. Будь-який учасник, який відмовляється виконувати ці вимоги, позбавляється права брати участь у змаганнях, а його супернику присуджується перемога у сутичці «Фусен-Гачі» (перемога в разі неявки суперника), якщо змагання ще не почалося, або «Кікен-Гачі» (перемога у разі відмови суперника), якщо змагання вже почалося.

Змагання контролюють і судять керівник татамі, секундометристи, судді на табло, арбітр і два бічні судді, суддя-інформатор і технічний секретар.

Арбітр зазвичай перебуває в межах робочої зони. Він веде сутичку і керує суддівством. Він повинен стежити за тим, щоб його рішення правильно фіксувалися на табло. Арбітр перед початком сутички повинен переконатися в тому, що майданчик для змагань та устаткування, форма і гігієна спортсменів у належному та робочому стані, а медичні працівники, технічний персонал та інші готові до роботи. Кожні команди та дії арбітр супроводжує відповідними жестами.

Два арбітри, які діють як бокові судді, сидять за столом перед татамі, судять разом з арбітром, з яким вони з'єднані через навушники, та допомагають йому, використовуючи систему відеоконтролю CARE згідно з правилом «більшість з трьох». Якщо учаснику потрібно змінити будь-яку частину дзюдогі за межами майданчика для змагань або тимчасово залишити майданчик для змагань після початку сутички з причини, яку центральний арбітр вважає поважною,

суддя повинен обов'язково піти з учасником, щоб переконатись, що не відбувається порушення правил.

Боротьба проводиться в межах робочої зони. Кидок вважається дійсним і може продовжуватися до тих пір, поки обидва учасники перебувають у межах робочої зони або принаймні Торі торкається робочої зони. Будь-яка технічна дія, яка застосована, коли обидва учасники поза робочою зоною, вважається недійсною. Усі прийоми є дійсними та можуть тривати до тих пір, доки учасник торкається робочої зони будь-якою частиною свого тіла.

Сутичка триває відповідно до правил чотири хвилини (серед спортсменів молодшої вікової групи – три хвилини) чистого часу або до чистої перемоги одного з суперників. Сутичка починається командою арбітра «Хаджиме». Командою «Мате» позначається кожна зупинка сутички. Проміжки часу між командами «Хаджиме» і «Мате» не входять до загального часу сутички. Про закінчення часу сутички арбітру сигналізує гонг або інший подібний звук. Після цього арбітр оголошує команду «Мате-Соро-Маде».

Під час сутички спортсменам в стійці дозволяється виконувати кидки за допомогою рук, ніг, підбивання тулубом та з падінням. Заборонено проводити кидки з захопленням суперника нижче паска та технічні дії, які можуть привести до травмування одного з учасників. У партері дозволяється проводити утримання, больові та задушливі прийоми.

Всі технічні дії в стійці оцінюються арбітром оцінками «Іппон» та «Вадза-арі». «Іппон» присуджується, коли учасник, здійснюючи контроль, кидає свого суперника з повним падінням на спину зі значною силою і швидкістю. Якщо при падінні відбувається пережат без прямого падіння, то це не можна вважати як «Іппон». Усі ситуації, коли атакований учасник приймає положення «міст» (голова і одна або дві ступні торкаються татамі) після проведеного кидка, зараховуються як «Іппон». Це рішення приймається з метою захисту учасників, так щоб вони не намагалися уникнути техніки виконання і пошкодили свій хребет. В усіх інших ситуаціях при падінні суперника після проведення технічної дії дається оцінка «Вадза-арі». Падіння на живіт не оцінюються.

У партері больові та задушливі прийоми проводяться до неодноразового постукування суперника по татамі або окрику «Май-та» («Здаюсь»). Больові прийоми дозволяється проводити тільки

на ліктьові суглоби. В разі проведення утримання арбітр повинен оголосити команду «Осаекомі», коли, на його думку, утримуваний учасник контролюється суперником і торкається татамі спиною, однією або обома лопатками. Контроль може здійснюватися збоку, зі сторони голови або зверху. Нога (ноги) або тулуб учасника, який виконує утримання, не повинні контролюватися ногами супротивника. Щонайменше один з учасників повинен торкатись робочої зони будь-якою частиною свого тіла. Час утримання складає 20 секунд – оцінка «Іппон», 10 секунд – «Вадза-арі».

У разі виникнення будь-якої ситуації, не передбаченої цими правилами, рішення приймається арбітрами після консультації з суддівською комісією відповідно до правила «фейр плей».

## 10

## ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ТА ТЕРМІНОЛОГІЯ ДЗЮДО

**Ashi (Aci)** – нога (ноги).

**Ashi Waza (Aci-вадза)** – прийоми, проведені переважно за допомогою ніг.

**Ashi-Guruma (Aci-гурума)** – варіант передньої підніжки (варіант підхоплення під обидві ноги), при якому атакуюча нога не торкається поверхні татамі (колесо через ногу).

**Ayumi-ashi (Аюмі-асі)** – нормальний крок, пересування нормальними кроками.

**Bu (Бу)** – бій.

**Bu Do (Будо)** – загальне поняття для видів єдиноборств.

**Cubame-gaeshi (Цубаме-гаесі)** – контрпідсічка від бічного підсікання.

**Succomi-jime (Цуккомі-дзіме)** – задушливий прийом попереду захопленням за різнойменні відвороти.

**Curi-goshi (Цури-росі)** – кидок через стегно захопленням за пояс (кидок через поперек після виведення супротивника з рівноваги ривком нагору).

**Curi-komi-goshi (Цури-комі-росі)** – кидок через стегно захопленням відвороту (кидок через поперек після виведення супротивника з рівноваги ривком нагору з вибиванням тазом ніг супротивника з позиції).

**Daki-age (Даки-аре)** – підйом з обхватом тулуба супротивника.

**Daki-wakare (Даки-вакаре)** – кидок через груди із захопленням тулуба (кидок ривком по напрямку від супротивника з обхватом його руками).

**Dan (Дан)** – ступінь майстерності.

**De (Де)** – рухатись вперед.

**De ashi harei (Де-асі-харай)** – бічне підсікання під виставлену ногу (підсікання, при якому нога супротивника підбивається збоку).

**Do (До)** – принцип, навчання, шлях.

**Dojime (Дожіме)** – стискання ногами

**Dojo (Джо)** – місце для занять дзюдо.

**Dori (Дорі)** – поєдинок (сутичка).

**Eri (Ері)** – комір.

**Fusegi (Фусегі)** – захист проти визначеної техніки.

**Fusen Gachi (Фусен гачі)** – перемога без боротьби (через відсутність суперника).

**Gari (Гарі)** – маленьке розгойдування, зрубування.

**Go Kyu (Го кю)** – 5 груп технік дзюдо.

**Goshi (Гоші)** – стегно.

**Guruma (Гурума)** – колесо.

**Gyaku-jujijime (Гяку-дзюдзі-дзіме)** – задушливий прийом захопленням отворотів долонями на хрест. Долоні розгорнуті назовні.

**Hadaka-jime (Хадака-дзіме)** – задушливий прийом позаду плечем і передпліччям.

**Hajime (Хаджіме)** – команда початку сутички або продовження після зупинки.

**Hane-goshi (Хане-госі)** – підсад стегном і гомілкою (кидок через поперек з підбивом обох ніг супротивника).

**Hane-goshi-gaeshi (Хане-госі-гаесі)** – контрприйом від підсада стегном та гомілкою.

**Hane-maki-komi (Хан-мак-комі)** – кидок через спину захопленням руки під плече (пахву) підсадом стегном і гомілкою (див. хане-госі).

**Hansoku (Хансоку)** – дискваліфікація.

**Hantei (Хантей)** – оголошення переможця за рішенням суддів.

**Hara (Хара)** – середина, живіт, центр.

**Harai-curi-komi-ashi (Харай-цурі-комі-асі)** – переднє підсікання (кидок рухом, що змітає, стопою після виведення супротивника з рівноваги ривком нагору та з вибиванням з позиції).

**Harai-goshi (Харай-госі)** – підхоплення під обидві ноги.

**Harai-goshi-gaeshi (Харай-госі-гаєсі)** – контрприйом від підхоплення під обидві ноги.

**Harai-maki-komi (Харай-макі-комі)** – кидок підхватом із захопленням руки під плече (під пахву) («намотування» супротивника на себе з падінням набік).

**Hidari (хідарі)** – ліворуч.

**Hija-guruma (Хідза-гурума)** – підсікання в коліно (колесо через коліно)

**Hiki-vaki (Хікі-вакі)** – нічия.

**Hisi (Хізі)** – коліно.

**Ippon (Іппон)** – вища оцінка у двобої, що негайно приводить до перемоги дзюдоїста, який провів прийом.

**Ippon-seoi-Nage (Іппон-сеоі-наге)** – кидок через спину захопленням руки на плече (кидок зі звалюванням супротивника на спину після захоплення однієї руки)

**Jigo-hon-tai (Джиго-хон-тай)** – головна захисна стійка. Спина рівно, ноги широко розсунуті та зігнуті в колінах, п'яти на ширині плечей.

**Joseki (Джосекі)** – суддівський стіл татамі

**Ju (Дзю)** – м'який, гнучкий.

**Judo (Дзюдо)** – гнучкий шлях

**Judogi (Дзюдогі)** – форма дзюдоїста з цупкої бавовняної тканини, що складається з куртки, штанів і пояса (обі).

**Judoka (Дзюдока)** – дзюдоїст.

**Kachi (Качі)** – перемога

**Kaesi Waza (Каєсі вадза)** – контрприйоми, дії дзюдоїста, які мають на меті добитися перемоги або переваги, в момент спроби противника провести прийом.

**Kami-siho-Gatame (Камі-сіхо-гатаме)** – утримання з боку голови, при якому дзюдоїст, притискаючись тулубом до грудей противника, розташовується з боку його голови (головою до ніг).

**Kancesu-Waza (Кансецу-вадза)** – техніка прийомів боротьби в партері, які змушують суперника визнати себе переможеним в результаті больового відчуття в області ліктьового суглобу, що викликається перегинанням, обертанням або важелем.

**Kani-Basami (Кані-басамі)** – ножниці

**Kano Jigaro (Кано Дзігаро)** – засновник дзюдо.

**Kansetsu-Waza (Канзетсу-ваза)** – больовий прийом

**Kata (Ката)** – базова форма тренування в дзюдо, що включає в себе стіки, варіанти технік захватів, пересувань, виведень з рівноваги, тощо.

**Kata Gurumi (Ката-гурума)** – кидок через плечі, «млин» (колесо через плечі). Заборонений правилами змагань.

**Kata ha jime (Ката-ха-дзіме)** – задушливий прийом позаду із захопленням відворота та руки під плече.

**Kata juji jime (Ката-дзюдзі-дзіме)** – задушливий прийом попереду передпліччям із захопленням за однойменні відвороти.

**Kata te jime (Ката-те-дзіме)** – задушливий прийом передпліччями захопленням за дальній відворот.

**Katame-Waza (Катаме-вадза)** – техніка сковуючих захватів.

**Kawazu-Gake (Кавазу-гаке)** – оббивання.

**Ken Du (Кен ду)** – мистецтво показувати.

**Kesa Gatame (Кеса-гатаме)** – утримання збоку захопленням руки та голови.

**Kesa-Gatame (Кеса-гатаме)** – утримання, сидячи збоку від суперника із захопленням ближньої руки та голови.

**Kiken Gachi (Кікен гачі)** – перемога через відмову супротивника від боротьби.

**Kinsa (Кінза)** – найменша технічна перевага, не показується та не оголошується.

**Ko (До)** – малий.

**Ko uti Gaeshi (Ко-уті-гаєсі)** – контрприйом від «ко-уті-гарі» – від однойменного зачепа (підсікання) зсередини.

**Koshi (Кові)** – стегно.

**Kosi-Gurumi (Косі-гурума)** – кидок через стегно із захопленням шиї (колесо через поперек).

**Kosi-Waza (Косі-вадза)** – техніка прийомів, проведених переважно тазостегновим суглобом.

**Ko-soto-Gake (Ко-сото-гаке)** – зачеп зовні різнойменною ногою (ближньою ногою зовні).

**Ko-soto-Gari (Ко-сото-гарі)** – підсікання під п'ятку, кидок суперника з ривком на себе за ногу «ближньою ногою» зовні.

**Kumi-Kata (Кумі-ката)** – захват

**Kyu (Кю)** – учнівський ступінь майстерності.

**Mae (Zenpo)-Ukemi (Має (Дзенпо)-укемі)** – падіння на живіт.

**Maitta (Maita)** – «Я переможений», «Я здаюся».

**Masutemi-waza (Масутемі-вадза)** – прийоми, проведені з падінням атакуючого на спину.

**Matte (Mate)** – команда зупинитися.

**Migi (Мігі)** – праворуч.

**Mune (Муне)** – груди.

**Mune Gatame (Муне гатаме)** – контроль грудей.

**Nage-waza (Наре-вадза)** – техніка кидків.

**Nami-juji-jime (Намі-дзюдзі-дзіме)** – задушливий прийом захопленням за однойменні отвори, долоні розгорнуті вниз.

**Ne-Waza (Не-ваза)** – боротьба лежачи.

**O (O)** – великий.

**O Goshi (O гоші)** – кидок через стегно з захватом за руку та шию.

**O kuri-ashi harai (O куріті-асі харай)** – підсікання в темп кроків (підсікання, що проводить ногу супротивника).

**O kuri-eri-jime (O курі-ері-дзіме)** – задушливий прийом позаду захопленням різнойменних відворотів.

**O soto maki komi (O сото макі комі)** – підхват із захопленням руки під плече (під пахву) («намотування» суперника на себе з падінням набік).

**O soto-gaeshi (O сото-раєсі)** – контрприйом від підхвата.

**O soto-guruma (O сото-гурума)** – підхват під обидві ноги (велике зовнішнє колесо).

**Obi (Обі)** – пояс, що тримає куртку назапах. Колір поясу визначає ранг спортсмена.

**Obi-otoshi (Обі-отосі)** – переверот захопленням пояса попереду (перекидання після захоплення за пояс).

**O-guruma (O-гурума)** – кидок через ногу вперед скручуванням, варіант підхоплення під обидві ноги (велике колесо).

**Osaekomi-waza (Осаекомі-вадза)** – техніка прийомів боротьби в партері, які мають на меті утримати суперника на спині протягом певного часу, торкаючись його грудей своїм тулубом.

**O-soto-Otoshi (O-сото-отосі)** – задня підніжка, кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг (ноги) суперника ззаду та його штовханням.

**O-uti-gaeshi (O-уті-раєсі)** – контрприйом від зачепа зсередини різнойменною ногою.

**O-uti-gari (O-уті-гарі)** – зачеп зсередини, кидок суперника з ривком на себе та зачепом його різнойменною ногою зсередини.



**Qjure kesa Gatame (Кудзуре-кеса-гатаме)** – зворотнє утримання збоку, торі розвернутий головою до ніг уке.

**Qjuri-kami-siho-Gatame (Кудзурі-камі-сіхо-гатаме)** – варіант утримання з боку голови із захопленням руки та поясу.

**Qjusi (Кудзусі)** – виведення суперника з рівноваги перед кидком.

**Qmikate (Куміката)** – відпрацювання захватів.

**Randori (Рандорі)** – вільні вправи або спаринг.

**Rei (Рей)** – команда для проведення церемоніального уклону.

**Re-te-jime (Ре-те-дзіме)** – задушливий прийом двома руками.

**Sankaku-jime (Санкаку-дзіме)** – задушливі прийоми ногами з захопленням шиї та руки суперника «трикутником».

**Sasai-curi-komi-ashi (Сасае-цурі-комі-аси)** – переднє підсікання під виставлену ногу, кидок упором, що вибиває, стопою в стопу супротивника після виведення його з рівноваги ривком нагору

**Sensei (Сенсей)** – учитель.

**Seoi-otoshi (Сеoi-отосі)** – кидок через спину із блокуванням ніг, який атакує (перекидання після звалювання суперника на спину).

**Shido (Шидо)** – зауваження, попередження за пасивне ведення боротьби або порушення правил.

**Shijen-tai (Сідзен-тай)** – стійка дзюдзіста, при якій він стоїть рівно, торкаючись татамі тільки ступнями ніг. **Shijen-hon-tai (Сідзен-хон-тай)** – природна основна фронтальна стійка. **Migi-Shijen-tai (Miri-Сідзен-тай)** – правостороння стійка – дзюдзісту варто виставити праву ногу ближче до супротивника. **Hindare-Shijen-tai (Хіндарі-Сідзен-тай)** – правостороння стійка – дзюдзісту варто виставити ліву ногу ближче до супротивника.

**Shime-waza (Сіме-вадза)** – техніка задушливих прийомів.

**Shintai (Сінтай)** – техніка пересування вперед-назад.

**Sode-curi-komi-goshi (Соде-цурі-комі-госі)** – кидок через стегно із захопленням за різнойменні рукави та відвороти (кидок через попереk після виведення суперника з рівноваги ривком нагору з вибиванням тазом і вибивання його ніг з позиції захопленням за різнойменні рукави та відвороти).

**Sode-guruma-jime (Соде-гурума-дзіме)** – задушливий прийом позаду захопленням за різнойменні відвороти, схрещуючи руки.

**Sogo-Gachi (Сого-гачі)** – складна перемога.

**Sono-Mama (Соно-мама)** – не рухатися.

**Sore-Made (Соре маде)** – кінець сутички.

**Soro made (Соро маде)** – команда, що фіксує кінець сутички.

**Soto-maki-komi (Сото-макі-комі)** – кидок захопленням руки під плече (пахву) (кидок з «намотуванням» супротивника на себе та падінням на бік після захоплення зовні).

**Sumi-gaeshi (Сумі-гаєсі)** – кидок через голову, що виконується за допомогою піднімання вгору і в бік ноги противника (підсадом) передньою або бічною частиною гомілки.

**Sumi-otoshi (Сумі-отосі)** – виведення з рівноваги поштовхом назад.

**Sutemi-waza (Сутемі-вадза)** – кидки, проведені з падінням атакуючого.

**Tai-otoshi (Тай-отосі)** – передня підніжка (скидання з тулуба). Кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг супротивника спереду.

**Tai-sabaki (Тай-сабаки)** – маневрування, повороти та розвороти тулуба за рахунок стоп.

**Tamoe-nage (Тамое-наге)** – кидок через голову. Виконується спортсменом, який, падаючи назад на спину та упираючись стопою в живіт або ногу супротивника, перекидає його через себе по траєкторії кругового руху.

**Tani-otoshi (Тані-отосі)** – підніжка на п'ятці з падінням («перекидання в долину»).

**Tatami (Татамі)** – рисові солом'яні циновки (мати) для проведення тренувань.

**Tate (Тате)** – вертикальний.

**Tate-siho-gatame (Тате-сіхо-гатаме)** – утримання верхи: сидючи на животі суперника, притиснутись своїми грудьми до його грудей.

**Tati-waza (Таті-вадза)** – техніка роботи стоячи.

**Tavara-gaeshi (Тавара-гаєсі)** – кидок через голову після захоплення тулуба зверху, контрприйом.

**Te (Те)** – рука (до зап'ястя).

**Te-waza (Те-вадза)** – прийоми, проведені переважно руками (техніка рук).

**Toketa (Токета)** – команда, що дається при виході з утримання.

**Tori (Топі)** – активний; той, що виконує технічну дію.

**Ude (Уде)** – рука (від ліктя до плеча).

**Ude-garami (Уде-гарамі)** – больовий прийом – вузол руки, що виконується шляхом обертання зігнутої руки суперника в суглобі.

**Ude-hisigi (Уде-хисиги)** – больовий прийом – важіль ліктя.

**Ude-hisigi-ashi-gatame (Уде-хісірі-асі-гатаме)** – больовий прийом – важіль ліктя за допомогою ноги.

**Ude-hisigi-hara-gatame (Уде-хісірі-хара-гатаме)** – больовий прийом – важіль ліктя з перегинанням через живіт.

**Ude-hisigi-hije-gatame (Уде-хісірі-хідзе-гатаме)** – больовий прийом – важіль ліктя за допомогою коліна.

**Ude-hisigi-juji-gatame (Уде-хісірі-дзюдзі-гатаме)** – больовий прийом – важіль ліктя із захопленням руки між ніг.

**Ude-hisigi-sankaku-gatame (Уде-хісірі-санкаку-гатаме)** – больовий прийом – важіль ліктя із захопленням ногами шиї та руки суперника «трикутником».

**Ude-hisigi-te-gatame (Уде-хісірі-те-гатаме)** – больовий прийом – важіль ліктя з перегинанням через руку.

**Ude-hisigi-ude-gatame (Уде-хісірі-уде-гатаме)** – больовий прийом – важіль ліктя з фіксацією руки супротивника своїми руками.

**Ude-hisigi-vaki-gatame (Уде-хісірі-вакі-гатаме)** – больовий прийом – важіль ліктя із захопленням руки під пахву.

**Uke (Уке)** – дзюдоїст, який приймає техніку партнера. Той, кого атакують.

**Ukemi (Укемі)** – самостраховки при падіннях.

**Uki-gatame (Укі-гатаме)** – утримання зверху при захопленні руки уке на больовий прийом – важіль ліктя.

**Uki-goshi (Укі-році)** – кидок через стегно з захопленням тулуба (кидок через поперек по дотичній).

**Uki-otoshi (Укі-отосі)** – кидок виведенням суперника з рівноваги скручуванням.

**Uki-waza (Укі-вадза)** – передня підніжка на п'ятці з падінням (кидок по дотичній).

**Ura-nage (Ура-наге)** – кидок через груди. Технічна дія, при виконанні якої дзюдоїст, падаючи назад і прогинаючись, перекидає супротивника через себе (кидок за свою спину).

**Ushiro( Koho)-Ukemi (Уширо( Кохо)-укемі)** – падіння на спину

**Ushiro-goshi (Усіро-році)** – підсад стегном, контрприйом від кидка через стегно (кидок стегном при атаці позаду).

**Uti-maki-komi (Уті-макі-комі)** – кидок з «намотуванням» супротивника на себе та падінням набік після захоплення руки під плече зсередини.

**Uti-mata (Уті-мата)** – підхват зсередини, кидок, при якому дзюдоїст підбиває різнойменну ногу супротивника зсередини задньою поверхнею своєї ноги.

**Uti-mata-gaeshi (Уті-мата-гаєші)** – варіант прийому у відповідь (контрприйом) від підхоплення зсередини.

**Uti-mata-maki-komi (Уті-мата-макі-комі)** – підхоплення зсередини із захопленням руки під плече (під пахвою).

**Uti-mata-sukashi (Уті-мата-сукасі)** – варіант прийому у відповідь (контрприйом) від підхоплення зсередини з виведенням суперника з рівноваги.

**Uzuri-goshi (Уцупі-росі)** – підсад-переворот (кидок з переворотом на поперек), «зворотне стегно».

**Waki-Gatame (Вакі-гатаме)** – больовий прийом з падінням на руку.

**Waza (Вадза)** – техніка прийомів. Дія або сукупність дій нападу і захисту, що застосовуються дзюдоїстами для досягнення перемоги або переваги над суперником.

**Waza Ari (Вадза-арі)** – оцінка, яка присуджується за будь-яку технічну дію, що не може бути оцінена «Іппон».

**Waza ari awasete ippon (Вадза-арі авасет іппон)** – оголошення дострокової перемоги дзюдоїсту, який провів 2 прийоми, оцінених «Вадза-арі»

**Yama-arashi (Яма-арасі)** – переднє підхоплення (підхват під обидві ноги) із захопленням за рукав та однойменний відворот.

**Yoko (Sokuho)-Ukemi (Йоко (Сокухо)-укемі)** – падіння на бік.

**Yoko siho Gatame (Йоко-сіхо-гатаме)** – утримання противника, лежачи поперек його грудей із захопленням дальньої руки.

**Yoko Wakare (Еко-вакаре)** – передня підніжка на п'ятці під однойменну ногу (кидок ривком по напрямку від супротивника).

**Yoko-Gake (Йоко-гаке)** – підсікання під різнойменну п'яту з падінням (бічний зачіп).

**Yoko-Guruma (Йоко-гурума)** – кидок через груди з падінням скручуванням убік (колесо в бік).

**Yoko-Otosi (Йоко-отосі)** – бічна підніжка на п'ятці (перекидання вбік).

**Yoko-sutemi-Waza (Йоко-сутеми-вадза)** – прийоми, проведені з падінням атакуючого спортсмена на бік.

**Yoshi (Йоші)** – продовження.

**Za rei (Дза рей)** – церемоніальний уклін, сидячи на колінах.

**Zenpo-Tenkai-Ukemi (Дзенпо-тенкай-укемі)** – падіння перекатом.

## Додаток 1

# НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «Дзюдо»

Автори: Руденко М. М., Кошляк М. А., Дуброва С. В.

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
(лист Міністерства освіти і науки України  
від 15.07.2020 № 11/-4712)*

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Дзюдо» навчальної програми з фізичної культури для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти (далі Програма «Дзюдо») включає оздоровчі, загальнофізичні, технічні, а також виховні аспекти виду спорту дзюдо і розроблений відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

Програма «Дзюдо» базується на послідовності і безперервності навчально-виховного процесу, вирішенні завдань зміцнення здоров'я та створення передумов для заохочення вихованців до більш активних занять дзюдо в майбутньому.

Ціннісні орієнтири, що базуються на кодексі дзюдо, закладені в основу програмного матеріалу, мають стратегічну роль у вихованні підростаючого покоління та популяризації спорту, впливають на такі важливі сторони сприйняття світу затребувані сучасним українським суспільством, як моральна, естетична, ціннісна, правова оцінки та мотивація вчинків.

Метою впровадження Програми «Дзюдо» у закладі загальної середньої освіти є: формування фізичної і духовної культури пси-

хологічно стійкої, моральної особистості на базі вивчення дзюдо, культури здорового та безпечного способу життя на основі традицій дзюдо і національно-культурних цінностей українського народу.

Завданнями Програми «Дзюдо» є:

- збереження та зміцнення здоров'я, в тому числі загартовування організму; оптимальний розвиток фізичних якостей і рухових здібностей; підвищення функціональних можливостей організму, формування навичок здорового і безпечного способу життя, формування умінь саморегуляції засобами виду спорту дзюдо;
- формування життєво важливих навичок і умінь, в тому числі спортивних, формування культури рухів засобами дзюдо;
- придбання базових знань науково-практичного характеру з фізичної культури і дзюдо;
- сприяння розвитку психомоторних функцій і формування морально – вольових якостей та спортивного характеру;
- забезпечення інтелектуального, морального, духовного і фізичного розвитку та цивільно – патріотичного виховання учнів.

Програма «Дзюдо» групується навколо базових цінностей дзюдо, історії його створення та розвитку, унікальному комплексі фізичного виховання та інтелектуального розвитку, являє собою спадкоємну послідовність цілей і завдань, засобів і методів навчання. Програма «Дзюдо» буде сприяти фізичному розвитку підростаючого покоління, їх готовності до захисту України.

Програма «Дзюдо» складається з розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць та орієнтовні навчальні нормативи.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, загальну та спеціальну фізичні підготовки, техніко-тактичну підготовку.

Під час вивчення елементів техніки дзюдо учні займаються, як індивідуально, так і в парах. При цьому навчальний матеріал Програми «Дзюдо» передбачає загальноосвітню спрямованість, містить базові елементи техніки дзюдо, які подані у вигляді теоретичних відомостей, оздоровчих комплексів та спеціальних вправ. Матеріал подається з поступовим зростанням об'єму засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється.

Суворе дотримання принципів систематичності і доступності при плануванні тренувальних навантажень в процесі навчан-

ня дозволяє адаптувати Програму «Дзюдо» до занять з учнями/ученицями різної підготовленості. У них формуються певні рухові навички за допомогою спеціальних фізичних вправ, імітації технічних дій під час проведення прийомів та використання спеціального обладнання та інвентаря для відпрацювання правильного виконання технічних дій.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ дзюдо, застосовувати спеціальні розвиваючі вправи для засвоєння елементів базової техніки. Під час вивчення елементів техніки дзюдо різними способами треба звертати увагу на правильне розташування учнів/учениць на татами (тренувальному майданчику).

Програму «Дзюдо» проводить відповідно підготовлений вчитель, який має фахову підготовку.

Під час вивчення Програми «Дзюдо» визначено етапи підготовки юних дзюдоїстів, структуру і основний зміст роботи занять, а також відповідні контрольні нормативи з усіх розділів підготовки.

### **Цільова аудиторія.**

Реалізація Програми «Дзюдо» для 5-9 класів передбачає роботу з підготовленим контингентом учнів у віці від 10 до 15 років за базовим рівнем підготовки, умовно розділеним на дві частини:

- Перший базовий рівень (5-7 клас) – учні 10 – 12 років (навчально-тренувальна підготовка 3 академічні години на тиждень).
- Другий базовий рівень (8-9 клас) – учні 13 – 15 років (поглиблена навчально-тренувальна підготовка 6 академічних годин на тиждень).

Програма «Дзюдо» розроблена на основі базових і найбільш безпечних елементів дзюдо з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей учнів. Враховуючи контактність даного виду спорту, передбачається чітке дотримання вимог з навчання, зазначених в програмі.

Запланована кількість навчальних годин і календарний період часу реальний і є необхідним для освоєння Програми «Дзюдо».

Програма «Дзюдо» передбачає такі форми організації навчально-тренувальних занять і форми організації навчальної діяльності:

- теоретичні (лекції, семінари, консультації, тренінги, екскурсії та ін.);
- практичні (загальна фізична, спеціальна, технічна, тактична і психологічна підготовки, майстер-класи, змагальна діяльність і ін.);
- індивідуальні, групові, фронтальні.
- У кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів дзюдо. Під час проходження Програми «Дзюдо» для 5-9 класів вихованці послідовно засвоюють матеріал 4-го, 3-го та 2-го КЮ. При виконанні проміжного ступеня учнівської майстерності 4-го КЮ, по закінченні Програми «Дзюдо» для 5-9 класів, враховуючи результати вихованців на відповідних контрольних змаганнях, рекомендується провести контрольно-педагогічні екзамени на виконання ступенів учнівської майстерності 3-го та 2-го КЮ. Під час складання навчальних нормативів оцінюють виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

## 1. БАЗОВИЙ РІВЕНЬ ПІДГОТОВКИ (5-9 КЛАСИ)

### 1.1. Навчально-тематичні плани та основні завдання.

#### 1.1.1. Перший рік навчання (5-й клас).

##### Навчально-тематичний план

##### 1 року навчання базового рівня підготовки (5-й клас)

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
<b>1. Теоретичні заняття</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з дзюдо. Попередження травм. Надання першої медичної допомоги.	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-



Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
Загальні поняття про гігієну. Самоконтроль.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Олімпійський рух в Україні. Стислий огляд розвитку дзюдо в Україні.	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-
Основи техніки і тактики дзюдо.	2	-	1	-	1	-	-	-	-	-
Короткі відомості про фізіологічні основи тренування в дзюдо.	2	-	1	-	-	-	-	-	-	1
<b>2. Практичні заняття</b>	<b>88</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Загальна фізична підготовка.	24	3	3	3	3	3	3	2	2	2
Спеціальна фізична підготовка.	28	3	3	3	3	3	3	3	3	4
Техніко-тактична підготовка.	34	4	4	4	4	3	3	4	4	4
Психологічна підготовка	2	-	-	-	-	-	1	-	1	-
<b>3. Тестування та участь у змаганнях</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Складання контрольних нормативів.	3	1	-	-	-	1	-	-	-	1
Змагальна практика	9	-	-	1	1	1	2	2	2	-
<b>Всього</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

Основні завдання для груп базової підготовки першого року навчання (5-й клас):

- Удосконалення стійок, пересувань, захватів і звільнень від них.

- Повторення та удосконалення технічних дій в стійці та партері рівнів учнівської майстерності 5-го та 4-го КЮ.
- Вивчення та удосконалення технічних дій в стійці та партері рівня учнівської майстерності 3-го КЮ.
- Ознайомлення з основними правилами проведення змагань. Участь в змаганнях та показових виступах.
- Рухливі ігри та естафети загальнорозвивального характеру. Ігри з елементами боротьби.
- Удосконалення рівня загальної фізичної підготовки, акробатичних вправ та розтягувань.
- Отримання стислих відомостей про вплив фізичних вправ на організм людини.
- Дотримання гігієнічних норм під час тренувального процесу та в повсякденному житті, попередження травм, надання першої медичної допомоги.

### **1.1.2. Другий рік навчання (6-й клас).**

Основні завдання для груп базової підготовки другого року навчання (6-й клас):

- Удосконалення захватів та звільнення від них, пересувань, виведень з рівноваги, переслідувань в партері.
- Повторення та удосконалення технічних дій в стійці та партері рівнів учнівської майстерності 5-го та 4-го КЮ.
- Вивчення та удосконалення технічних дій в стійці та партері рівня учнівської майстерності 3-го КЮ.
- Вивчення правил проведення змагань з дзюдо, суддівських команд та жестів.
- Ознайомлення з основами техніки та тактики дзюдо.
- Різномісна загальна фізична підготовка і початкове розвивання спеціальних фізичних якостей.
- Початкова функціональна підготовка. Опанування середніх тренувальних навантажень.
- Правила техніки безпеки в повсякденному житті, під час занять фізичною культурою та занять дзюдо. Дотримання гігієнічних норм під час занять спортом та в повсякденному житті.
- Виконання контрольних нормативів для отримання рівня учнівської майстерності 3-го КЮ (зелений пасок).

**Навчально-тематичний план**  
**2 року навчання базового рівня підготовки (6-й клас)**

<b>Зміст занять</b>	<b>Всього годин</b>	<b>вересень</b>	<b>жовтень</b>	<b>листопад</b>	<b>грудень</b>	<b>січень</b>	<b>лютий</b>	<b>березень</b>	<b>квітень</b>	<b>травень</b>
<b>1. Теоретичні заняття</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з дзюдо. Попередження травм. Надання першої медичної допомоги.	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
Загальні поняття про гігієну. Самоконтроль.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Правила проведення змагань з дзюдо.	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-
Основи техніки і тактики дзюдо	2	-	1	-	1	-	-	-	-	-
Короткі відомості про фізіологічні основи тренування в дзюдо.	2	-	1	-	-	-	-	-	-	1
<b>2. Практичні заняття</b>	<b>88</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Загальна фізична підготовка.	24	3	3	3	3	3	3	2	2	2
Спеціальна фізична підготовка.	28	3	3	3	3	3	3	3	3	4
Техніко-тактична підготовка.	34	4	4	4	4	3	3	4	4	4
Психологічна підготовка	2	-	-	-	-	-	1	-	1	-
<b>3. Тестування та участь у змаганнях</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Складання контрольних нормативів.	3	1	-	-	-	1	-	-	-	1
Змагальна практика	9	-	-	1	1	1	2	2	2	-
<b>Всього</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

### 1.1.3. Третій рік навчання (7-й клас).

Основні завдання для груп базової підготовки третього року навчання (7-й клас):

Повторення та удосконалення технічних дій в стійці та партері рівнів учнівської майстерності 4-го та 3-го КЮ.

Удосконалення захватів та звільнень від них. Пересування, виведення з рівноваги, вироблення «почуття дистанції».

Ознайомлення та вивчення технічних дій в партері (техніка болових та задушливих прийомів).

Участь в змаганнях відповідного рівня та показових виступах.

Вивчення та удосконалення технічних дій в стійці рівня учнівської майстерності 2-го КЮ.

Виконання контрольних нормативів для отримання рівня учнівської майстерності 3-го КЮ (зелений пасок).

**Навчально-тематичний план  
3 року навчання базового рівня підготовки (7-й клас)**

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
<b>1. Теоретичні заняття</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з дзюдо. Попередження травм.	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
Загальні поняття про гігієну. Самоконтроль.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку дзюдо в Україні.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
Основи техніки і тактики дзюдо.	2	-	-	1	1	-	-	-	-	-
Заборонені прийоми та дії в дзюдо.	2	-	1	-	-	-	1	-	-	-
<b>2. Практичні заняття</b>	<b>88</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Загальна фізична підготовка.	24	3	3	3	3	2	2	3	3	2
Спеціальна фізична підготовка.	28	3	4	3	3	3	2	3	3	4
Техніко-тактична підготовка.	34	4	4	4	4	4	4	3	3	4
Психологічна підготовка.	2	-	-	-	-	-	1	-	1	-
<b>3. Тестування та участь у змаганнях</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Складання контрольних нормативів.	3	1	-	-	-	1	-	-	-	1
Змагальна практика.	9	-	-	1	1	1	2	2	2	-
<b>Всього</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

#### 1.1.4. Четвертий рік навчання (8-й клас).

Основні завдання для груп базової підготовки четвертого року навчання (8-й клас):

- Повторення та удосконалення технічних дій в стійці та партері попередніх рівнів учнівської майстерності.
- Удосконалення технічних дій в партері (техніка больових прийомів). Вивчення та удосконалення техніки задушливих прийомів (ШИМЕ-ВАЗА).
- Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травматизма під час тренувальних занять та змагань.
- Збільшення об'єму змагальної практики.

- Вивчення та удосконалення технічних дій в стійці рівня учнівської майстерності 2-го КЮ.
- Виконання контрольних нормативів для отримання рівня учнівської майстерності 2-го КЮ (синій пасок).

**Навчально-тематичний план**  
**4 року навчання базового рівня підготовки (8-й клас)**

<b>Зміст занять</b>	<b>Всього годин</b>	<b>вересень</b>	<b>жовтень</b>	<b>листопад</b>	<b>грудень</b>	<b>січень</b>	<b>лютий</b>	<b>березень</b>	<b>квітень</b>	<b>травень</b>
<b>1. Теоретичні заняття</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з дзюдо. Лікарський контроль та самоконтроль.	1	1	-		-	-	-	-	-	-
Загальні поняття про гігієну.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Організація та місце проведення занять з дзюдо.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Техніко-тактична підготовка дзюдоїста.	3	-	-	1	-	-	1	1	-	-
Біологічні основи тренування дзюдоїста.	3	-	-	1	-	1	-	-	1	-
<b>2. Практичні заняття</b>	<b>195</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
Загальна фізична підготовка.	48	7	7	5	5	5	4	4	4	7
Спеціальна фізична підготовка.	72	6	9	7	10	10	8	7	8	7
Техніко-тактична підготовка.	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
Психологічна підготовка.	3	-	-	-	1	-	1	1	-	-
<b>3. Тестування та участь у змаганнях</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
Складання контрольних нормативів.	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Змагальна практика.	10	-	-	2	-	-	2	3	3	-
Всього	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

### 1.1.5. П'ятий рік навчання (9-й клас).

#### Навчально-тематичний план

#### 5 року навчання базового рівня підготовки (9-й клас)

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
<b>1. Теоретичні заняття</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з дзюдо. Лікарський контроль та самоконтроль.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Загальні поняття про гігієну.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Фізична культура і спорт в Україні. Дзюдо в Україні та світі.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
Техніко-тактична підготовка дзюдоїста.	3	-	-	1	-	-	1	1	-	-
Біологічні основи тренування дзюдоїста.	3	-	-	1	-	1	-	-	1	-
<b>2. Практичні заняття</b>	<b>195</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
Загальна фізична підготовка.	48	7	6	5	6	5	4	4	4	7
Спеціальна фізична підготовка.	72	7	9	7	9	10	8	7	8	7
Техніко-тактична підготовка.	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Психологічна підготовка.	3	-	-	-	1	-	1	1	-	-
<b>3. Тестування та участь у змаганнях</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
Складання контрольних нормативів.	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Змагальна практика	10	-	-	2	-	-	2	3	3	-
<b>Всього</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

Основні завдання для груп базової підготовки п'ятого року навчання (9-й клас).

Повторення та удосконалення технічних дій в стійці та партері рівнів учнівської майстерності 4-го та 3-го КЮ.

Вивчення та удосконалення больових та задушливих прийомів та захисних дій проти їх виконання.

Поглиблене вивчення основ техніки та тактики дзюдо.

Підтримання об'єму змагальної практики на високому рівні.

Виконання контрольних нормативів для отримання рівня учнівської майстерності 2-го КЮ (синій пасок).



## 1.2. Зміст навчального матеріалу програми «Дзюдо» (5-9 класи).

### Перший рік навчання (5-й клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> роль і значення фізичної культури і єдиноборств для підготовки військовослужбовців української армії; дзюдо як елемент забезпечення безпечної життєдіяльності людини; зв'язок фізичної культури з іншими предметами гуманітарного, фізико-математичного циклу  <b>розкриває</b> знання про особливості фізичного розвитку людини; захисні властивості організму і їх профілактику засобами фізичної культури.; послідовність виконання загально-розвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику і взаємини між людьми; правила змагань з дзюдо; надання першої допомоги при травмах і ударах на заняттях; техніку дзюдо та правильне виконання технічних дій.  <b>називає:</b> правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо.  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>свідомо ставить</b>ся до власного здоров'я та здоров'я інших;</p>	<p>Роль і значення фізичної культури і єдиноборств зокрема для підготовки військовослужбовців української армії.  Фізична культура в сучасному суспільстві. Фізична культура як носій і виразник культурних і духовних цінностей.  Дзюдо як елемент забезпечення безпечної життєдіяльності людини.  Фізична підготовка і її вплив на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей. Зв'язок фізичної культури з іншими предметами гуманітарного, фізико-математичного циклу.  Особливості фізичного розвитку людини.  Захисні властивості організму і їх профілактика засобами фізичної культури. Послідовність виконання загально-розвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості.  Поведінка в надзвичайних ситуаціях.  Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми.  Термінологія дзюдо.  Правила змагань з дзюдо.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>дотримується</b> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій. Гігієнічні правила на заняттях дзюдо. Надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях. Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом. Правила безпеки та профілактика травматизму під час занять з дзюдо.</p>
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах;</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;</li> <li>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг;</li> </ul> <p><b>знає:</b> поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчингу; зони розтягування; <b>виконує:</b> вправи стретчингу для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм; <b>виконує:</b> вправи з предметами (скалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором);</p>	<p><u><b>Загальнорозвивальні вправи:</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах;</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;</li> <li>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</li> </ul> <p><u><b>Стретчинг:</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розслаблюючі вправи для спини; вправи для ніг, ступень і гомілковостопного суглоба; вправи для спини, плечей і рук; вправи для попереку, тазу, пахової області і м'язів задньої поверхні стегна; вправи на перекладині; вправи для верхньої частини тулуба з використанням пояса; комплекс вправ для кистей, зап'ясть і передпліч.</li> </ul> <p><u><b>Вправи з предметами:</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зі скалкою – стрибки з обертанням скакалки вперед і назад,</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>виконує:</b> вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатичні елементи, вправи, комбінації;</li> <li>- вправи на рівновагу;</li> <li>- вправи біля опори;</li> </ul> <p><b>виконує:</b> загальнорозвивальні вправи в русі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- різновиди бігу та бігових вправ;</li> <li>- стрибки та стрибкові вправи з різних положень;</li> <li>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- лазіння по канату в два і три прийоми;</li> <li>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- подолання простої смуги перешкод.</li> <li>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання;</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи на подолання власної ваги.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи;</li> <li>- підтягування на низькій і високій перекладині;</li> <li>- підтягування різними хватами і способами;</li> <li>- силові вправи у висах і упорах;</li> <li>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.);</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи прикладного характеру;</p>	<p>на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, перестрибуючи через скакалку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- з гімнастичною палицею – нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці;</li> <li>- з набивним м'ячем (2-3 кг) – перекидання з руки в руку; варіанти кидків і лову м'яча; кидки і ловля м'яча в парах; вправи в положенні лежачи на спині: перекладати м'яч прямими руками з одного боку на інший; кидок м'яча вгору і ловля руками; нахили з м'ячем в витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем в витягнутих вперед руках вправо, вліво; кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках.</li> <li>- з еспандером;</li> <li>- з гумовим амортизатором.</li> </ul> <p><u>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатичні елементи (міст, шпагат, переверот боком);</li> <li>- акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекат вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо;</li> <li>- акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напів шпагати, міст і поворот</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>знає та виконує:</b> персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;</p> <p><b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p>в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи на рівновагу;</li> <li>- вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.</li> </ul> <p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків;</li> <li>- біг за розмітками і з виконанням завдань;</li> <li>- закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середній дистанції. Крос по слабо пересічній місцевості;</li> <li>- біг на швидкість;</li> <li>- закріплення техніки стрибків, розвиток швидкісно-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох ногах і з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скалкою. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; через довгу і коротку обертову скалку.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Стрибки в довжину, відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину, відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- лазіння по канату в два і три прийоми;</li> <li>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- подолання смуги перешкод.</li> <li>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li> </ul> <p><u>Вправи на подолання власної ваги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи;</li> <li>- підтягування на низькій і високій перекладині;</li> <li>- підтягування різними хватками і способами;</li> <li>- силові вправи у висах і упорах;</li> <li>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</li> </ul> <p><u>Вправи прикладного характеру:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи в підніманні і перенесенні людини (вантаж);</li> <li>- естафети;</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи;</li> <li>- персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</li> </ul>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує</b> прийоми самостраховки.</p> <p><b>виконує:</b> спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для кидків;</li> <li>- вправи для зацепів;</li> <li>- вправи для підхватів;</li> <li>- вправи для кидків через спину та стегно;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</li> </ul> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<p><u><b>Прийоми самостраховки.</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидючи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.).</li> <li>- Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках.</li> <li>- Самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці.</li> <li>- Самостраховка на бік шкереберть в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, який лежить на килимі або стоїть боком.</li> <li>- Самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки.</li> <li>- Самостраховка вперед на руки зі стійки.</li> <li>- Самостраховка вперед на руки стрибком.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Падіння на руки стрибком назад.</li> <li>- Самостраховка на спину стрибком.</li> <li><u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо.</u></li> <li><u>Вправи для кидків.</u></li> <li>- Повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків, вивчених раніше: виведення з рівноваги, передня і задня підніжки, підсікання.</li> <li>- Для зачепів. Ходьба на внутрішній стороні стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепа без партнера (то ж з партнером).</li> <li>- Для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те ж з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем). Для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині – піднімати манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках – виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду.</li> <li>- Через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, то ж переступаючи через свою ногу. У гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови – поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком).</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій.</li> </ul> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Для вдосконалення підсікань: удари підшвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі).</li> <li>- Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінним згином м'яч (м'яч в руках).</li> <li>- Для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча.</li> <li>- Для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу.</li> <li>- Для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.</li> </ul> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.</u></p> <p>Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «Вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах.</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p><u>Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</u></p> <p>Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b>  <b>знає:</b> основи техніки дзюдо;  <b>виконує:</b>          - утримання в різних положеннях;          - способи виходу з утримань з різних положень;  <b>володіє:</b> навичками техніки кидків дзюдо.  <b>виконує:</b> виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, розкручуванням.  <b>виконує:</b>          - всі, раніше вивчені кидки з різних варіантів зазвату;          - зачеп зовні гомілкою (КО-СОТО-ГАКЕ);          - підхват під одну ногу (УЧІ-МАТА);          - через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАГЕ);          через голову підсадом гомілкою з захопленням тулуба (СУМІ-ГАЕШІ);          - задня підніжка на п'яті (сідаючи) (ТАНІ-ОТОШІ);          - бокова підніжка на п'яті (сідаючи) (ЙОКО-ОТОШІ);          - активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.</p>	<p><b>Виконання технічних дій (приймів) імітаційно та з допомогою партнера або манекена.</b></p> <p><u>Утримання.</u>          Всі види раніше вивчених утримань, а також по два-три варіанти виходу з них при захисті.  <u>Виведення з рівноваги.</u>          - Виведення з рівноваги ривком захопленням руки двома руками.          - Виведення з рівноваги поштовхом захопленням тулуба (посадка).          - Виведення з рівноваги ривком, розкручуючи противника навколо себе.          - Виведення з рівноваги поштовхом, відриваючи супротивника від килима (збивання).  <u>Кидки.</u>          Всі раніше вивчені кидки з різних варіантів захвату;          - зачеп зовні гомілкою (КО-СОТО-ГАКЕ);          - підхват під одну ногу (УЧІ-МАТА);          - через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАГЕ);          через голову підсадом гомілкою з захопленням тулуба (СУМІ-ГАЕШІ);          - задня підніжка на п'яті (сідаючи) (ТАНІ-ОТОШІ);          - бокова підніжка на п'яті (сідаючи) (ЙОКО-ОТОШІ);</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>бере участь:</b> у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>демонструє:</b> техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій;</p> <p>бере участь у змаганнях.</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;</li> <li>- великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів;</li> </ul> <p><b>знає:</b> термінологію та правила змагань дзюдо.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять з дзюдо;</p> <p><b>виконує</b> самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</p> <p><b>має здатність:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</li> <li>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</li> <li>- мислити тактично;</li> </ul>	<p>- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.</p> <p><u>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки.</u></p> <p>- Ігри в блокуючі захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхни з кола», «Перетягування через межу».</p> <p>- Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.</p> <p>- Народні ігри: «Тягни в коло», «Бій півнів», «Дістати камінчик», «Тягни за булави», «Ланцюги ковані», «Сильний кидок», «Перетягування каната», «Перетягування стрибками», «Захист зміцнення», «Кожен проти кожного», «Захоплення прапора», «Отаман», «Козацькі розваги».</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<ul style="list-style-type: none"> <li>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;</li> </ul> <b>вміє:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань залежно від конкретних умов;</li> <li>- результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату;</li> <li>- правильно взаємодіяти з партнерами;</li> <li>- зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті;</li> <li>- контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.</li> </ul>	

### Другий рік навчання (6-й клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<b>Знанневий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> поняття про режим дня, його основний зміст та правила планування; загартовування організму; вплив занять фізичною культурою на формування позитивних якостей особистості; поняття про проведення самостійних занять з корекції постави і статури; поняття про дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини;	Олімпійські ігри давнини. Відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху. Історія зародження олімпійського руху в Україні. Режим дня, його основний зміст та правила планування. Загартовування організму. Вплив занять фізичною культурою на формування позитивних якостей особистості.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>розкриває</b> знання про олімпійські ігри давнини; відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху; історію зародження олімпійського руху в Україні;</p> <p><b>називає:</b> вимоги до проведення самостійних занять з корекції постави і статури; гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>дотримується</b> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Проведення самостійних занять з корекції постави і статури.</p> <p>Народні ігри, як засіб фізичної культури. Культурні традиції, як місток між поколіннями.</p> <p>Дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини.</p> <p>Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p>Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.</p> <p>Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p>
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> стройові вправи, прийом, команди;</p> <p><b>володіє:</b> навичками стройових дій;</p> <p><b>знає:</b> основні стройові поняття;</p> <p><b>виконує:</b> загальнорозвивальні вправи для розвитку сили, груп м'язів тулуба з використання опору власної ваги в різних вихідних положеннях;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- різновиди ходьби;</li> <li>- біг (звичайний, стрибками)</li> <li>- стрибки в різних положеннях</li> <li>- лазіння і перелазіння різними способами;</li> </ul>	<p><u>Стройові вправи.</u></p> <p>Повороти на місці і в русі.</p> <p>Побудови (шеренгу, колону) і перешикування на місці і в русі.</p> <p><u>Загальнорозвивальні вправи.</u></p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах.</p> <p>Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату.</p> <p>Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</p> <p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення навичок ходьби і розвиток координаційних здібностей: звичайна ходьба</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>бере участь:</b> в естафетах та іграх з елементами бігу, стрибків і метання;</p> <p><b>виконує:</b> вправи на подолання власної ваги;</p> <p><b>знає та виконує:</b> персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;</p> <p><b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p>з додатковими завданнями (збільшити частоту кроку або подолати вертикальну перешкоду і т.д.); спортивна хода. Відпрацювання узгодженості роботи рук і ніг (координаційна взаємодія). Спортивна ходьба зі зміною частоти і довжини кроку, прискоренням, акцентом на техніку. Ходьба і біг по розмітках, за звуковим сигналом, по різних орієнтирах.</p> <p>- Біг з прискоренням, на перегонки; гандикапом.</p> <p>Високий і низький старт, старт з опорою на одну руку. Човниковий біг.</p> <p>Старт і стартовий розгін.</p> <p>Біг на швидкість. Фінішування.</p> <p>- Закріплення техніки стрибків, розвиток швидкісно-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох ногах, з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; через скакалку. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; з діставання підвішених предметів (рукою, головою коліном махової ноги); через довгу і коротку обертову скакалку; різні багатоскоки. Стрибки в довжину, відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину, відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см).</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>- Метання малого м'яча з місця з різних в. п. положень, стоячи обличчям в напрямку на задану відстань; на дальність відскоку від стіни.</p> <p>- Лазіння (гімнастична стінка, канат, жердина і т.п.) і перелазіння різними способами.</p> <p>- Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</p> <p><u>Вправи на подолання власної ваги.</u></p> <p>- Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги в різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи.</p> <p>- Підтягування на низькій і високій перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</p> <p>Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</p> <p><u>Рухливі ігри.</u></p> <p>Рухливі ігри з біговою спрямованістю: «Два морози»; «П'ятнашки»; «Квач», «Не потрапляючи в болото»; «Пінгвіни з м'ячем»; «Зайці в городі»; «Лисиці і кури»; «До своїх прапорців» «Кіт і миші»; «Швидко по місцях»; «Гуси-лебеді»; «Оступитися» «Виклик номерів»; «Невід»; «Третій зайвий»; «Заєць без місця»; «Порожнє місце»;</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>«Квач зі стрічками»; «Хто обже-не»; «Мишоловка».</p> <p>Естафети – «спринт – бар'єрний біг»; «спринт -«слалом»; «стрибки через скакалку» і ін.</p> <p>Класики (різні варіанти стрибко-вих вправ і завдань).</p> <p>Рухливі ігри на відпрацювання на-вичок метання – «М'яч сусідові»; «Влучно в ціль»; «Хто далі кине»; «Хто влучніше»; «Кругове полю-вання», «Липкі куцики» і ін.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> прийоми самострахов-ки;</p> <p><b>виконує:</b> спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо рівнів 5-го та 4-го КЮ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для утримань;</li> <li>- вправи для виведення з рівнова-ги;</li> <li>- вправи для підніжок;</li> <li>- вправи для підсікання;</li> </ul> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять спеціальними фі-зичними вправами дзюдо.</p>	<p><u>Прийоми самостраховки.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостраховка на спину перека-том через партнера. Варіювання складності виконання вправи, змі-нюючи висоту перешкоди (парт-нер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.).</li> <li>- Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках; кінцеве поло-ження самостраховки на спину, самостраховка на спину перека-том з сиду (з допомогою), само-страховка на спину перекатом з упору присівши (з допомогою), самостраховка на спину пере-катом з напівприсіду (з допомо-гою); кінцеве положення само-страховки на бік, перекаати вліво і вправо через лопатки, самостра-ховка на бік перекатом із сиду (з допомогою).</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>- Самостраховка на бік перекатом з упору присівши (з допомогою), самостраховка на бік перекатом з напівприсіду (з допомогою).  <u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо на початковому рівні.</u></p> <p>- Вправи для утримань. Присідом поперемінно в одну і в іншу сторону стрибком. Упор грудьми в набивний м'яч, потім манекен – переміщення ніг по колу. Всі види перевертання манекена з положення упору або лежачи.</p> <p>- Вправи для виведення з рівноваги. Стоячи обличчям до партнера та з упором долонями в долоні поперемінно згинати й розгинати руки з поворотом тулуба. З захватом один одного за кисть або зап'ястя – поперемінно тягнути за руку, однією рукою долаючи іншу, поступаючись партнеру. В.п. стійка обличчям до партнера – поштовхом руки в плече вивести партнера з рівноваги, змусивши виконати крок (той же ривком за зап'ястя або тулуб).</p> <p>- Вправи для підніжок. Випади в бік, те ж в русі, стрибком. Пересування вперед з випадами в бік (для задньої підніжки). Імітація задньої підніжки в одну і в іншу сторону. Стрибки з виносом ноги в сторону і постановкою на одне коліно. Присідання на одній нозі з виносом іншої в сторону, те ж вперед. Поворот кругом на одній нозі махом вперед в сторону іншою ногою.</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>З манекеном імітація повороту і постановки ніг перед ногами партнера. Стрибки з поворотом і постановкою на коліно.</p> <p>- Самостраховка на бік перекатом з упору присівши (з допомогою), самостраховка на бік перекатом з напівприсіду (з допомогою).</p> <p><u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо на початковому рівні.</u></p> <p>- Вправи для утримань. Присідом поперемінно в одну і в іншу сторону стрибком. Упор грудьми в набивний м'яч, потім манекен – переміщення ніг по колу. Всі види перевертання манекена з положення упору або лежачи.</p> <p>- Вправи для виведення з рівноваги. Стоячи обличчям до партнера та з упором долонями в долоні поперемінно згинати й розгинати руки з поворотом тулуба. З захватом один одного за кисть або зап'ястя – поперемінно тягнути за руку, однією рукою долаючи, інший, поступаючись партнеру. В.П. стійка обличчям до партнера – поштовхом руки в плече вивести партнера з рівноваги, змусивши виконати крок (той же ривком за зап'ястя або тулуб).</p> <p>- Вправи для підніжок. Випади в бік, те ж в русі, стрибком. Пересування вперед з випадами в бік (для задньої підніжки). Імітація задньої підніжки в одну і в іншу сторону. Стрибки з виносом ноги в сторону і постановкою на одне коліно.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Присідання на одній нозі з виносом іншої в сторону, те ж вперед. Поворот кругом на одній нозі махом вперед в сторону іншою ногою. З манекеном імітація повороту і постановки ніг перед ногами партнера. Стрибки з поворотом і постановкою на коліно.</p> <p>- Вправи для підсікання. Зустрічні махи руками і ногою. Ходьба на зовнішньому краї стопи (підшва під кутом 90 ° до підлоги). Удар підшвою по стіні далекої від неї ногою (стати боком впритул до стіни). Підсікання по м'ячу. Можна виконувати в парах або в колі, передаючи один одному м'яч ударом. «Очищення килима». Змітати дрібні предмети рухом типу підсічки (бічний, зсередини). Підсікання по манекену.</p> <p>- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів.</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b>  <b>знає:</b> основи техніки дзюдо;  <b>виконує:</b>          - утримання в різних положеннях;          - способи уходу від утримань з різних положень;  <b>володіє:</b> навичками техніки базових кидків дзюдо;  <b>виконує:</b> виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням;</p>	<p><b>Виконання технічних дій (приймів) імітаційно та з допомогою партнера або манекену.</b></p> <p><u>Утримання.</u></p> <p>Утримання збоку: із захопленням рук, зворотнє, зі зворотнім захватом рук.</p> <p>Ухід від утримання збоку: повертаючись на живіт із захопленням руки під плече, скидаючи атакуючого (манекен) через голову упором руками і ногою, перетягуючи атакуючого (манекен) через себе,</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>виконує кидки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- через плече (ІПОН-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- через плече з одностороннім захватом (ЕРІ-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- через плече з різнойменним захватом (МОРОТЕ-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- підхват стегном під дві ноги (ХА-РАІ-ГОШІ);</li> <li>- задня підсічка (КО-СОТО-ГАРІ);</li> <li>- зачеп зовні гомілкою (КО-СОТО-ГАКЕ);</li> <li>- кидок через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАГЕ)</li> <li>- через спину з захопленням руки під плече (СОТО-МАКІКОМІ);</li> <li>- через стегно з захопленням відвороту (ЦУРІ-КОМІ-ГОШІ);</li> <li>- через стегно з захопленням за два рукави (СОДЕ-ЦУРІ-КОМІ-ГОШІ);</li> <li>- через голову підсадом гомілкою з захопленням тулуба (СУМІ-ГАЕШІ)</li> </ul> <p><b>володіє:</b> основними способами початкової тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскування);</p> <p><b>бере участь:</b> у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять з дзюдо;</p> <p><b>демонструє:</b> елементи техніки боротьби лежачи та базові кидки;</p> <p><b>виконує:</b> комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту; самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</p>	<p>збиваючи вперед мостом і перетягуючи. Утримання з боку голови: на колінах, зворотнім захопленням рук.</p> <p>Ухід від утримання з боку голови: перекатом в сторону з захопленням руки, віджимаючи атакуючого (манекен) руками, шкереберть назад із зачепом ногами тулуба атакуючого (манекен), підтягуючи до ніг і скидаючи між ніг.</p> <p>Утримання поперек: із захопленням ближньої руки і ноги, з захопленням далекої руки з-під шиї і тулуба, із захопленням шиї і ноги, зворотнє з захопленням руки і ноги.</p> <p>Ухід від утримання поперек: скидаючи через голову руками, перетягуючи через себе захопленням шиї і упором передпліччям у живіт.</p> <p><u>Виведення з рівноваги:</u></p> <p>Виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням.</p> <p><u>Кидки.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- через плече (ІПОН-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- через плече з одностороннім захватом (ЕРІ-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- через плече з різнойменним захватом (МОРОТЕ-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- підхват стегном під дві ноги (ХА-РАІ-ГОШІ);</li> <li>- задня підсічка (КО-СОТО-ГАРІ);</li> <li>- зачеп зовні гомілкою (КО-СОТО-ГАКЕ);</li> <li>- кидок через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАГЕ)</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>знає:</b> термінологію дзюдо;</p> <p><b>Ціннісний компонент має здатність:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</li> <li>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</li> <li>- мислити тактично;</li> <li>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;</li> </ul> <p><b>вміє:</b> робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов; результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату, а також правильно взаємодіяти з партнерами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- через спину з захопленням руки під плече (СОТО-МАКІКОМІ);</li> <li>- через стегно з захопленням відвороту (ЦУРІ-КОМІ-ГОШІ);</li> <li>- через стегно з захопленням за два рукава (СОДЕ-ЦУРІ-КОМІ-ГОШІ);</li> <li>- через голову підсадом гомілкою з захопленням тулуба (СУМІ-ГАЕШІ)</li> </ul> <p><u>Основні способи початкової тактичної підготовки</u> (сковування, маневрування, маскування) відпрацьовуються в іграх-завданнях, рухливих іграх: «Злови жабу», «Фехтування», «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхування з кола», «Перетягування через межу», «Бій півнів», «Рухливий ринг», «Перетягування каната», «Розвідники і часові», «Наступ», «Вовк в рові», «Третій зайвий з опором», «Змагання тачок», «Армрестлінг», «Циганська боротьба» (на ногах), «Скачки-підскачки», «Поєдинок з жердиною», «Сильна хватка», «Боротьба за палицю».</p>

Після закінчення другого року навчання базового рівня підготовки (6 клас) учні складають контрольні нормативи для отримання ступеня учнівської майстерності 3-го КЮ (зелений пояс).

### Третій рік навчання (7-й клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знанневий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> поняття про фізичні вправи і їх вплив на розвиток фізичних якостей; основні фізичні якості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику у взаєминах між людьми; техніку дзюдо та правильне виконання технічних дій;  <b>розкриває</b> знання про Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів; розвиток дзюдо в Україні; успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені; загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання;  <b>називає:</b> кращих представників дзюдо; правила організації і проведення занять, зокрема самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо.  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;  <b>дотримується</b> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів. Загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання. Розвиток дзюдо в Україні. Успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені.  Фізичні вправи і їх вплив на розвиток фізичних якостей. Характеристика основних фізичних якостей: швидкості, гнучкості, координації, сили і витривалості.  Поведінка в надзвичайних ситуаціях.  Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми.  Правила організації і проведення занять, зокрема самостійних.  Проведення самостійних занять з корекції постави і статури.  Оцінка ефективності занять.  Термінологія дзюдо.  Техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій.  Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.  Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.  Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах;</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;</li> <li>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг;</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором);</p> <p><b>виконує:</b> вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатичні елементи, вправи, комбінації;</li> <li>- вправи на рівновагу;</li> <li>- вправи біля опори;</li> </ul> <p><b>виконує:</b> загальнорозвивальні вправи в русі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- різновиди бігу та бігових вправ;</li> <li>- стрибки та стрибкові вправи з різних положень;</li> <li>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- лазіння по канату в два і три прийоми;</li> <li>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- подолання простої смуги перешкод;</li> <li>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання;</li> </ul>	<p><u>Загальнорозвивальні вправи.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах.</li> <li>- Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату.</li> <li>- Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</li> </ul> <p><u>Вправи з предметами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зі скакалкою – стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, перестрибуючи через скакалку;</li> <li>- з гімнастичною палицею – нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці;</li> <li>- з набивним м'ячем (1-2 кг) – кидки вгору і ловля з поворотами і присіданнями, перекидання по колу і в різних напрямках різними способами;</li> <li>- з еспандером;</li> <li>- з гумовим амортизатором.</li> </ul> <p><u>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Акробатичні елементи (міст, шпагат, переверот боком, пр.).</li> <li>- Акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекид вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>виконує:</b> вправи на подолання власної ваги.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних видних положень: стоячи, сидючи, лежачи;</li> <li>- підтягування на низькій і високій перекладині;</li> <li>- підтягування різними хватками і способами;</li> <li>- силові вправи у висах і упорах;</li> <li>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекидання снарядів (м'ячів і т.п.);</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи прикладного характеру;</p> <p><b>знає та виконує:</b> персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;</p> <p><b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p>присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові, зігнувши ноги, стійка на голові тощо.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напів шпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках та ін.</li> <li>- Вправи на рівновагу.</li> <li>- Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.</li> </ul> <p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків;</li> <li>- Біг за розмітками із виконанням завдань.</li> <li>- Закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середній дистанції. Крос по пересічній місцевості.</li> <li>- Біг на швидкість.</li> <li>- Закріплення техніки стрибків, розвиток швидко-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох ногах і з ноги на ногу</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скаалкою.</p> <p>Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; через довгу і коротку обертову скаалку. Стрибки в довжину, відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину, відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- Лазіння по канату в два і три прийоми;</li> <li>- Пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- Подолання простої смуги перешкод.</li> <li>- Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li> </ul> <p><u>Вправи на подолання власної ваги.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи.</li> <li>- Підтягування на низькій і високій перекладині.</li> <li>- Підтягування різними хватками і способами.</li> <li>- Силові вправи у висах і упорах.</li> <li>- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</li> </ul>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p><u>Вправи прикладного характеру.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи з піднімання і перенесення людини (вантажу).</li> <li>- Естафети.</li> <li>- Смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи.</li> <li>- Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</li> </ul>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> прийоми самостраховки;  <b>виконує:</b> спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо: вправи для кидків:  - вправи для зачепів;  - вправи для підхватів;  - вправи для кидків через спину та стегно;  - спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики;  - спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором;  <b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;  <b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<p><u>Прийоми самостраховки.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варіювання складності виконання вправи, змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидючи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.).</li> <li>- Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках.</li> <li>- Самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці.</li> <li>- Самостраховка на бік шкереберть в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, який лежить на килимі або стоїть боком.</li> <li>- Самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки.</li> <li>- Самостраховка вперед на руки зі стійки.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостраховка вперед на руки стрибком.</li> <li>- Падіння на руки стрибком назад.</li> <li>- Самостраховка на спину стрибком.</li> </ul> <p><u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо.</u></p> <p><u>Вправи для кидків:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків, вивчених раніше: виведення з рівноваги, передня і задня підніжки, підсікань.</li> <li>- Для зачепів. Ходьба на внутрішній стороні стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепу без партнера (то ж з партнером).</li> <li>- Для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те ж з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стілцем). Для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині – піднімати манекен ногою, перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках – виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду.</li> <li>- Через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, переступаючи через свою ногу. Біля гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови – поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком).</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій.</li> </ul> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Для вдосконалення підсікань: удари підшвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі).</li> <li>- Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках).</li> <li>- Для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча.</li> <li>- Для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу.</li> <li>- Для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.</li> </ul> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.</u></p> <p>Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «Вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p><u>Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</u></p> <p>Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спини і ін.</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>знає:</b> основи техніки дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання в різних положеннях;</li> <li>- способи уходу від утримань з різних положень;</li> </ul> <p><b>володіє:</b> навичками техніки кидків дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b> виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням, захопленням руки і шиї;</p> <p>всі кидки, вивчені на попередніх етапах підготовки, а також:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зачеп зовні гомілкою (КО-СО-ТО-Г'АКЕ);</li> <li>- підхват під одну ногу (УЧІ-МАТА);</li> <li>- через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАГЕ);</li> <li>- через голову підсадом гомілкою з захопленням тулуба (СУМІ-Г'АЕШІ).</li> <li>- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків;</li> </ul> <p><b>бере участь:</b> у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p>	<p><b>Виконання технічних дій (приймів) імітаційно та за допомогою манекена.</b></p> <p><u>Утримання.</u></p> <p>Повторення та удосконалення всіх раніше вивчених варіантів утримання.</p> <p><u>Задущливі прийоми.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удушення з захватом голови і руки ногами (САНКАКУ-ДЖИМЕ);</li> <li>- удушення ззаду двома відворотами (ОКУРІ-ЕРІ-ДЖИМЕ);</li> <li>- удушення ззаду відворотом, відключаючи руку (КАТА-ХА-ДЖИМЕ);</li> <li>- удушення попереду відворотом та передпліччям обертанням (СОДЕ-ГУРУМА-ДЖИМЕ).</li> </ul> <p><u>Виведення з рівноваги.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням.</li> <li>- Виведення з рівноваги ривком захопленням руки і шиї.</li> </ul> <p><u>Кидки.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- всі кидки, вивчені на попередніх етапах підготовки.</li> <li>- зачеп зовні гомілкою (КО-СО-ТО-Г'АКЕ);</li> <li>- підхват під одну ногу (УЧІ-МАТА);</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>демонструє:</b> техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;</li> <li>- великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів;</li> </ul> <p><b>знає:</b> термінологію дзюдо, правила змагань з дзюдо, команди та жести арбітра; приймає участь у змаганнях відповідного рівня.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять з дзюдо;</p> <p><b>виконує</b> самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</p> <p><b>має здатність:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</li> <li>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</li> <li>- мислити тактично;</li> <li>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;</li> </ul> <p><b>вміє:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАГЕ);</li> <li>- через голову підсадом гомілкою з захопленням тулубу (СУМИ-ГАЕ-ШИ).</li> </ul> <p>Активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.</p> <p><u>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ігри в блокуючі захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхування з кола», «Перетягування через межу».</li> <li>- Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.</li> <li>- Народні ігри: «Тягни в коло», «Бій півнів», «Дістати камінчик», «Тягни за булавки», «Ланцюги ковани», «Сильний кидок», «Перетягування каната», «Перетягування стрибками», «Захист зміцнення», «Кожен проти кожного», «Захоплення прапора», «Отаман», «Козацькі розваги».</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<ul style="list-style-type: none"> <li>- результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проєктувати, домагатися практичного результату;</li> <li>- правильно взаємодіяти з партнерами;</li> <li>- зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті;</li> <li>- контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.</li> </ul>	

#### Четвертий рік навчання (8-й клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах;</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;</li> <li>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг;</li> </ul> <p><b>знає:</b> поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга; зони розтягування;</p>	<p><u>Загальнорозвивальні вправи.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах.</li> <li>- Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату.</li> <li>- Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</li> </ul> <p><u>Стретчинг:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розслаблюючі вправи для спини; вправи для ніг, ступень і гомілковостопного суглоба; вправи для спини, плечей і рук; вправи для попереку, тазу, пахової області і м'язів задньої поверхні стегна; вправи на</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>виконує:</b> вправи стретчингу для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм;</p> <p><b>виконує:</b> вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором;</p> <p><b>виконує:</b> вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатичні елементи, вправи, комбінації;</li> <li>- вправи на рівновагу;</li> <li>- вправи біля опори;</li> </ul> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвивальні вправи в русі;</li> <li>- різновиди бігу та бігових вправ;</li> <li>- стрибки та стрибкові вправи з різних положень;</li> <li>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- лазіння по канату в два і три прийоми;</li> <li>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- подолання смуги перешкод;</li> <li>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання;</li> </ul> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи на подолання власної ваги;</li> <li>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи;</li> <li>- підтягування на низькій і високій перекладині;</li> </ul>	<p>перекладині; вправи для верхньої частини тулуба з використанням пояса; комплекс вправ для кистей, зап'ясть і передпліч.</p> <p><u>Вправи з предметами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зі скакалкою – стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, пере-стрибуючи через скакалку;</li> <li>- гімнастичною палицею – нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці;</li> <li>- набивним м'ячем (2-3 кг) – перекидання з руки в руку; варіанти кидків і лову м'яча; кидки і ловля м'яча в парах; вправи в положенні лежачи на спині: перекладати м'яч прямими руками з одного боку на іншу; кидок м'яча вгору і ловля руками; нахили з м'ячем в витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем в витягнутих вперед руках вправо, вліво; кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках;</li> <li>- вправи з еспандером;</li> <li>- вправи з гумовим амортизатором.</li> </ul> <p><u>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Акробатичні елементи (міст, шпагат, переверот боком, пр.).</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- підтягування різними хватками і способами;</p> <p>- силові вправи у висах і упорах;</p> <p>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.);</p> <p><b>виконує:</b> вправи прикладного характеру;</p> <p><b>знає та виконує:</b> персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;</p> <p><b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p>- Акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекид вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо.</p> <p>- Акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напів шпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін.</p> <p>- Вправи на рівновагу.</p> <p>- Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.</p> <p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі.</u></p> <p>- Закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків.</p> <p>- Біг за розмітками і з виконанням завдань.</p> <p>- Закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середні дистанції. Крос по слабопересічній місцевості.</p> <p>- Біг на швидкість.</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення техніки стрибків, розвиток швидкісно-силових і координаційних здібностей. Стрибки на двох і одній нозі, з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скалкою.</li> <li>Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; через довгу і коротку обертovu скалку.</li> <li>Стрибки в довжину, відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину, відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см).</li> <li>- Лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів.</li> <li>- Лазіння по канату в два і три прийоми.</li> <li>- Пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій).</li> <li>- Подолання простої смуги перешкод.</li> <li>- Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li> </ul> <p><u>Вправи на подолання власної ваги.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи.</li> <li>- Підтягування на низькій і високій перекладині.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Підтягування різними хватками і способами.</li> <li>- Силові вправи у висах і упорах.</li> <li>- Естафети. Ігри з елементами боротьби.</li> <li>- Смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи.</li> <li>- Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</li> <li>- Ігрова практика (футбол, баскетбол, борцівський баскетбол, регбі)</li> </ul>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> прийоми самостраховки; спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для кидків;</li> <li>- вправи для зачепів;</li> <li>- вправи для підхватів;</li> <li>- вправи для кидків через спину та стегно;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором;</li> </ul> <p><b>застосовує</b> страхування під час виконання вправ;  <b>дотримується</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<p><u><b>Прийоми самостраховки.</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується, сидючи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.).</li> <li>- Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках.</li> <li>- Самостраховка на бік, виконуючи стрибок через руку партнера, що стоїть в стійці.</li> <li>- Самостраховка на бік перекидом в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, який лежить на килимі або стоїть боком.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостраховка вперед на руки зі стійки.</li> <li>- Самостраховка вперед на руки стрибком.</li> <li>- Падіння на руки стрибком назад.</li> <li>- Самостраховка на спину стрибком.</li> </ul> <p><u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо.</u></p> <p><u>Вправи для кидків.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків, вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, передня і задня підніжки, підсікання.</li> <li>- Для зачепів. Ходьба на внутрішньому краї стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепа без партнера (то ж з партнером).</li> <li>- Для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те ж з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем). Для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині – піднімати манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках – виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду.</li> <li>- Через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, те ж переступаючи через свою ногу.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Біла гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови – поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком).</p> <p>Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком.</p> <p>- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для техніки.</u></p> <p>- Для вдосконалення підсікань: удари підошвою по нерухомому м'ячу, те ж по тому, що падає, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі).</p> <p>- Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках).</p> <p>- Для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча.</p> <p>- Для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу.</p> <p>- Для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.</u></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «Вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</u></p> <p>Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>знає:</b> основи техніки дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання в різних положеннях;</li> <li>- способи виходу від утримань з різних положень;</li> </ul> <p><b>володіє:</b> навичками техніки кидків дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b> виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, розкручуванням;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- всі, раніше вивчені кидки з різних варіантів зазвату;</li> <li>- зачеп зовні гомілкою (КО-СО-ТО-ГАКЕ);</li> <li>- підхват під одну ногу (УЧІ-МАТА);</li> <li>- через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАГЕ);</li> <li>- через голову підсадом гомілкою з захопленням тулуба (СУМІ-ГАЕ-ШІ);</li> <li>- задня підніжка на п'яті (сідаючи) (ТАНІ-ОТОШІ);</li> </ul>	<p><b>Виконання технічних дій (приймів) імітаційно та з допомогою партнера або манекена.</b></p> <p><u>Утримання.</u></p> <p>Всі види раніше вивчених утримань, а також по два-три варіанти виходу з них при захисті.</p> <p><u>Виведення з рівноваги.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Виведення з рівноваги ривком захопленням руки двома руками.</li> <li>- Виведення з рівноваги поштовхом захопленням тулуба (посадка).</li> <li>- Виведення з рівноваги ривком, розкручуючи противника навколо себе.</li> <li>- Виведення з рівноваги поштовхом, відриваючи супротивника від килима (збивання).</li> </ul> <p><u>Кидки.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- всі раніше вивчені кидки з різних варіантів захвату;</li> <li>- зачеп зовні гомілкою (КО-СО-ТО-ГАКЕ);</li> <li>- підхват під одну ногу (УЧІ-МАТА);</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- бокова підніжка на п'яті (сідаючи) (ЙОКО-ОТОШІ);</p> <p>- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.</p> <p><b>бере участь:</b> у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>демонструє:</b> техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій;</p> <p>бере участь у змаганнях.</p> <p><b>виконує:</b></p> <p>- комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;</p> <p>- великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів.</p> <p><b>знає:</b> термінологію та правила змагань дзюдо.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять з дзюдо;</p> <p><b>виконує</b> самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</p> <p><b>має здатність:</b></p> <p>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</p> <p>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</p>	<p>- через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАГЕ);</p> <p>- через голову підсадом гомілкою з захопленням тулубу (СУМИ-ГАЕШІ);</p> <p>- задня підніжка на п'яті (сідаючи) (ТАНІ-ОТОШІ);</p> <p>- бокова підніжка на п'яті (сідаючи) (ЙОКО-ОТОШІ);</p> <p>- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.</p> <p><u>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:</u></p> <p>- Ігри в блокуючі захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхування з кола», «Перетягування через межу».</p> <p>- Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.</p> <p>- Народні ігри: «Тягни в коло», «Бій півнів», «Дістати камінчик», «Тягни за булави», «Ланцюги ковані», «Сильний кидок», «Перетягування каната», «Перетягування стрибками», «Захист зміцнення», «Кожен проти кожного», «Захоплення прапора», «Отаман», «Козацькі розваги».</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<ul style="list-style-type: none"> <li>- мислити тактично;</li> <li>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;</li> </ul> <b>вміє:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов;</li> <li>- результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату;</li> <li>- правильно взаємодіяти з партнерами;</li> <li>- зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті;</li> <li>- контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.</li> </ul>	

Після закінчення четвертого року навчання базового рівня підготовки (8 клас), залежно від рівня підготовки та показаних результатів під час участі в змаганнях, учні складають контрольні нормативи на отримання ступеня учнівської майстерності 3-го КЮ (зелений пояс) або ступеня учнівської майстерності 2-го КЮ.

#### П'ятий рік навчання (9-й клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<b>Знанневий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> роль і значення фізичної культури і єдиноборств	Роль і значення фізичної культури і єдиноборств для підготовки військовослужбовців української армії.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>для підготовки військовослужбовців української армії; дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини; зв'язок фізичної культури з іншими предметами гуманітарного, фізико-математичного циклу.</p> <p><b>розкриває</b> знання про особливості фізичного розвитку людини; захисні властивості організму і їх профілактику засобами фізичної культури; послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику і взаємини між людьми; правила змагань з дзюдо; надання першої допомоги при травмах і ударах на заняттях; техніку дзюдо та правильне виконання технічних дій;</p> <p><b>називає:</b> правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>дотримується</b> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Фізична культура в сучасному суспільстві. Фізична культура як носій і виразник культурних і духовних цінностей.</p> <p>Дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини.</p> <p>Фізична підготовка і її вплив на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей.</p> <p>Особливості фізичного розвитку людини.</p> <p>Захисні властивості організму і їх профілактика засобами фізичної культури. Послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості.</p> <p>Поведінка в надзвичайних ситуаціях.</p> <p>Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми.</p> <p>Термінологія дзюдо.</p> <p>Правила змагань з дзюдо. Етапи підготовки до змагань.</p> <p>Техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій.</p> <p>Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p>Надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях. Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.</p> <p>Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>Виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах;</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;</li> <li>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг;</li> </ul> <p><b>знає:</b> поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчингу; зони розтягування;</p> <p><b>виконує:</b> вправи стретчингу для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм;</p> <p><b>виконує:</b> вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором);</p> <p><b>виконує:</b> вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатичні елементи, вправи, комбінації;</li> <li>- вправи на рівновагу;</li> <li>- вправи біля опори;</li> </ul> <p><b>виконує:</b> загальнорозвивальні вправи в русі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- різновиди бігу та бігових вправ;</li> <li>- стрибки та стрибкові вправи з різних положень;</li> <li>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> </ul>	<p><u><b>Загальнорозвивальні вправи.</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах.</li> <li>- Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату.</li> <li>- Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</li> </ul> <p><u><b>Стретчинг.</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Розслаблюючі вправи для спини; вправи для ніг, ступень і гомілко-востопного суглоба; вправи для спини, плечей і рук; вправи для попереку, тазу, пахової області і м'язів задньої поверхні стегна; вправи на перекладині; вправи для верхньої частини тулуба з використанням пояса; комплекс вправ для кистей, зап'ясть і передпліч.</li> </ul> <p><u><b>Вправи з предметами:</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зі скакалкою – стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, перестрибуючи через скакалку;</li> <li>- з гімнастичною палицею – нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці;</li> <li>- з набивним м'ячем (2-4 кг) – перекидання з руки в руку; варіанти кидків і лову м'яча; кидки і ловля м'яча в парах;</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- лазіння по канату в два і три прийоми;</p> <p>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</p> <p>- подолання простої смуги перешкод;</p> <p>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання;</p> <p><b>виконує:</b> вправи на подолання власної ваги;</p> <p>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи;</p> <p>- підтягування на низькій і високій перекладині;</p> <p>- підтягування різними хватами і способами;</p> <p>- силові вправи у висах і упорах;</p> <p>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.);</p> <p><b>виконує:</b> вправи прикладного характеру;</p> <p><b>знає та виконує:</b> персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;</p> <p><b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p>вправи в положенні лежачи на спині: перекладати м'яч прямими руками з одного боку на інший; кидок м'яча вгору і ловля руками; нахили з м'ячем в витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем в витягнутих вперед руках вправо, вліво; кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках;</p> <p>- з еспандером;</p> <p>- з гумовим амортизатором.</p> <p><u>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).</u></p> <p>- Акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком).</p> <p>- Акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекид вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо.</p> <p>- Акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напів шпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін.</p> <p>- Вправи на рівновагу.</p> <p>- Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.</p> <p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі.</u></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків.</li> <li>- Біг за розмітками і з виконанням завдань.</li> <li>- Закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середні дистанції. Крос по слабо пересічній місцевості.</li> <li>- Біг на швидкість.</li> <li>- Закріплення техніки стрибків, розвиток швидкісно-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох і з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скалкою. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; через довгу і коротку обертову скалку. Стрибки в довжину, відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину, відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см).</li> <li>- Лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Лазіння по канату в два і три прийоми.</li> <li>- Пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій).</li> <li>- Подолання смуги перешкод.</li> <li>- Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання та боротьби.</li> </ul> <p><u>Вправи на подолання власної ваги.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи.</li> <li>- Підтягування на низькій і високій перекладині.</li> <li>- Підтягування різними хватками і способами.</li> <li>- Силові вправи у висах і упорах.</li> <li>- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</li> </ul> <p><u>Вправи прикладного характеру.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи з піднімання і перенесення людини (вантажю).</li> <li>- Естафети.</li> <li>- Смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи.</li> <li>- Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> прийоми самостраховки.  <b>виконує:</b> спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для кидків;</li> <li>- вправи для зачепів та підсічок;</li> <li>- вправи для підхватів та підбивів;</li> <li>- вправи для кидків через спину та стегно;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором;</li> </ul> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<p><u>Прийоми самостраховки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостраховка на спину перека- том через партнера. Варіювання складності виконання вправи, змі- нюючи висоту перешкоди (парт- нер розташовується сидючи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.).</li> <li>- Самостраховка перекастом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках.</li> <li>- Самостраховка на бік, виконую- чи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці.</li> <li>- Самостраховка на бік переворо- том в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, який лежить на килимі або стоїть боком.</li> <li>- Самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки.</li> <li>- Самостраховка вперед на руки зі стійки.</li> <li>- Самостраховка вперед на руки стрибком.</li> <li>- Падіння на руки стрибком назад.</li> <li>- Самостраховка на спину стриб- ком.</li> </ul> <p><u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо.</u></p> <p><u>Вправи для кидків.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторення спеціально-підго- товчих вправ для кидків, вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, передня і задня підніжки, підсікання.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>- Для зачепів. Ходьба на внутрішньому краї стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепа без партнера / з партнером.</p> <p>- Для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те ж з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем). Для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині – піднімати манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках – виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду.</p> <p>- Через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг / переступаючи через свою ногу. Біля гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови – поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком).</p> <p>Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком.</p> <p>- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки.</u></p> <p>- Для вдосконалення підсікань: удари підошвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>(виконується в парах або в колі).  <u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Для вдосконалення підсікань: удари підошвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі).</li> <li>- Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінним згином м'яч (м'яч в руках).</li> <li>- Для зачепа ступою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча.</li> <li>- Для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу.</li> <li>- Для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.</li> </ul> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.</u></p> <p>Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «Вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</u></p> <p>Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b>  <b>знає</b> основи техніки дзюдо;  <b>виконує:</b>          - утримання в різних положеннях;          - способи виходу від утримань з різних положень;  <b>володіє:</b> навичками техніки кидків дзюдо;  <b>виконує:</b> виведення з рівноваги ривком захватом рук з падінням; виведення з рівноваги поштовхом захопленням руки.  <b>виконує:</b>          - всі кидки, вивчені на попередніх етапах підготовки, застосовуючи різні захвати;          - активні і пасивні види захисту від вивчених кидків;  <b>бере участь:</b>          - у змаганнях відповідного рівня;          - у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;  <b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;  <b>демонструє:</b> техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій;  <b>виконує:</b>          - комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;</p>	<p><b>Виконання технічних дій (приймів) імітаційно та за допомогою манекена.</b></p> <p>Повторення та удосконалення прийомів і кидків, вивчених на попередніх етапах підготовки.</p> <p><u><b>Утримання.</b></u>          Всі варіанти утримань та по 2-3 уходи від них при захисті.</p> <p><u><b>Удушення:</b></u>          - удушення з захватом голови і руки ногами (САНКАКУ-ДЖИМЕ);          - удушення ззаду двома відворотами (ОКУРІ-ЕРІ-ДЖИМЕ);          - удушення ззаду відворотом, відключаючи руку (КАТА-ХА-ДЖИМЕ);          - удушення попереду відворотом та передпліччям обертанням (СОДЕ-ГУРУМА-ДЖИМЕ);          - удушення попереду, схрещуючи руки, одна долоня вгору – друга вниз (КАТА-ДЖУДЖИ-ДЖИМЕ);          - удушення попереду, схрещуючи руки долонями вниз (НАМІ-ДЖУДЖИ-ДЖИМЕ);          - удушення попереду, схрещуючи руки долонями вгору (ГЯКУ-ДЖУДЖИ-ДЖИМЕ).</p> <p><u><b>Больові прийоми:</b></u>          - важіль ліктя (УДЕ-ГАРАМІ);          - важіль ліктя, захопленням руки між ніг (УДЕ-ХІШИГІ-ДЖУДЖИ-ГАТАМЕ).</p> <p><u><b>Виведення з рівноваги:</b></u>          - ривком захватом рук з падінням;          - поштовхом захопленням руки.</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</p> <p>- великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів;</p> <p><b>знає:</b> термінологію та правила змагань дзюдо.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять з дзюдо;</p> <p><b>має здатність:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</li> <li>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</li> <li>- мислити тактично;</li> <li>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;</li> </ul> <p><b>вміє:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов;</li> <li>- результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проєктувати, домагатися практичного результату;</li> <li>- правильно взаємодіяти з партнерами;</li> <li>- зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті;</li> <li>- контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.</li> </ul>	<p><u>Кидки.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- всі кидки з попередніх етапів підготовки;</li> <li>- зачеп зовні гомілкою (КО-СО-ТО-Г'АКЕ);</li> <li>підхват під одну ногу (УЧІ-МАТА);</li> <li>через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАГЕ);</li> <li>через голову підсадом гомілкою з захопленням тулубу (СУМІ-Г'АЕШІ);</li> <li>- задня підніжка на п'яті (сідаючи) (ТАНІ-ОТОШІ);</li> <li>- бокова підніжка на п'яті (сідаючи) (ЙОКО-ОТОШІ);</li> <li>- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.</li> </ul> <p><u>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ігри в блокуючі захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхування з кола», «Перетягування через межу».</li> <li>- Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.</li> <li>- Народні ігри: «Тягни в коло», «Бій півнів», «Дістати камінчик», «Тягни за булавки», «Ланцюги ковани», «Сильний кидок», «Перетягування каната», «Перетягування стрибками», «Захист зміцнення», «Кожен проти кожного», «Захоплення прапора», «Отаман», «Козацькі розваги».</li> </ul>

Після закінчення п'ятого року навчання базового рівня підготовки (9 клас) залежно від рівня підготовки та показаних результатів під час участі в змаганнях учні складають контрольні нормативи на отримання ступеня учнівської майстерності 3-го КЮ (зелений пояс) або ступеня учнівської майстерності 2-го КЮ.

## 2. ОРІЄНТОВНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

Рік навч.	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
25	Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	хл.	15,7 і більше	15,6-15,5	15,4-15,3	15,2 і менше
		дівч.	16,7 і більше	16,6-16,5	16,4-16,3	16,2 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	хл.	140 і менше	145-155	160-170	175 і більше
		дівч.	120 і менше	125-135	140-150	155 і більше
	Підтягування з вису на високий перекладині, кількість разів	хл.	3 і менше	4-5	6-7	8 і більше
		дівч.	2 і менше	3-4	5	6 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	хл.	5 і менше	6-7	8-9	10 і більше
		дівч.	3 і менше	4	5	6 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	хл.	6 і менше	7-8	9-10	11 і більше
		дівч.	3 і менше	4-5	6-7	8 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	хл.	5,5 і більше	5,4-5,3	5,2-5,1	5,0 і менше
		дівч.	6,1 і більше	6,0-5,9	5,8-5,7	5,6 і менше
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	хл. дівч.	29 і більше	28-27	26-25	24 і менше
	Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек.	хл.	3 і менше	4-5	6-7	8 і більше
		дівч.	2 і менше	3	4	5 і більше

Рік навч.	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
2 рік навчання (6-й клас)	Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	хл.	14,7 і більше	14,6-14,5	14,4-14,3	14,2 і менше
		дівч.	15,7 і більше	15,6-15,5	15,4-15,3	15,2 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	хл.	150 і менше	155-165	170-180	185 і більше
		дівч.	130 і менше	135-145	150-160	165 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	хл.	4 і менше	5-7	8-9	10 і більше
		дівч.	3 і менше	4	5	6 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	хл.	7 і менше	8-9	10-11	12 і більше
		дівч.	3 і менше	4-5	6-7	8 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	хл.	8 і менше	9-10	11-12	13 і більше
		дівч.	5 і менше	6-7	8-9	10 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	хл.	5,3 і більше	5,2-5,1	5,0-4,9	4,8 і менше
		дівч.	5,9 і більше	5,8-5,7	5,6-5,5	5,4 і менше
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	хл. дівч.	27 і більше	26-25	24-23	22 і менше
	Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек	хл.	4 і менше	5-6	7-9	10 і більше
		дівч.	3 і менше	4	5-6	7 і більше

Рік навч.	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
3 рік навчання (7-й клас)	Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	хл.	13,7 і більше	13,6-13,5	13,4-13,3	13,2 і менше
		дівч.	14,7 і більше	14,6-14,5	14,4-14,3	14,2 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	хл.	160 і менше	165-175	180-190	195 і більше
		дівч.	140 і менше	145-155	160-170	175 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	хл.	5 і менше	6-8	9-10	11 і більше
		дівч.	4 і менше	5	6	7 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	хл.	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
		дівч.	5 і менше	6-7	8-9	10 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	хл.	10 і менше	11-12	13-14	15 і більше
		дівч.	7 і менше	8-9	10-11	12 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	хл.	5,1 і більше	5,0-4,9	4,8-4,7	4,6 і менше
		дівч.	5,7 і більше	5,6-5,5	5,4-5,3	5,2 і менше
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	хл. дівч.	25 і більше	24-23	22-21	20 і менше
	Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек.	хл.	5 і менше	6-7	8-11	12 і більше
		дівч.	4 і менше	5	6-7	8 і більше

Рік навч.	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
4 рік навчання (8-й клас)	Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	хл.	12,5 і більше	12,4-12,3	12,2-12,1	12,0 і менше
		дівч.	13,5 і більше	13,4-13,3	13,2-13,1	13,0 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	хл.	170 і менше	175-185	190-200	205 і більше
		дівч.	150 і менше	155-165	170-180	185 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	хл.	6 і менше	7-9	10-11	12 і більше
		дівч.	5 і менше	6	7	8 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	хл.	11 і менше	12-13	14-15	16 і більше
		дівч.	7 і менше	8-9	10-11	12 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	хл.	12 і менше	13-14	15-16	17 і більше
		дівч.	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	хл.	4,9 і більше	4,8-4,7	4,6-4,5	4,4 і менше
		дівч.	5,5 і більше	5,4-5,3	5,4-5,3	5,2 і менше
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	хл. дівч.	23 і більше	22-21	20-19	18 і менше
	Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек.	хл.	6 і менше	7-9	10-13	14 і більше
		дівч.	5 і менше	6	7-8	9 і більше
	Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і назад 10 разів, сек.	хл.	21 і більше	20-19	18-17	16 і менше
		дівч.	24 і більше	23-22	21-20	19 і менше

Рік навч.	Навчальні нормативи				
		низький	середній	достатній	високий
	Кидки манекена через стегно 10 разів, сек.	хл. 38 і більше дівч. 42 і більше	37-36 41-40	35-34 39-38	33 і менше 37 і менше
5 рік навчання (9-й клас)	Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	хл. 12,5 і більше	12,4-12,3	12,2-12,1	12,0 і менше
		дівч. 13,5 і більше	13,4-13,3	13,2-13,1	13,0 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	хл. 180 і менше	185-195	200-210	215 і більше
		дівч. 160 і менше	165-175	180-190	195 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	хл. 7 і менше	8-10	11-12	13 і більше
		дівч. 6 і менше	7	8	9 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	хл. 13 і менше	14-15	16-17	18 і більше
		дівч. 9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	хл. 14 і менше	15-16	17-18	19 і більше
		дівч. 11 і менше	12-13	14-15	16 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	хл. 4,7 і більше	4,6-4,5	4,4-4,3	4,2 і менше
		дівч. 5,3 і більше	5,2-5,1	5,0-4,9	4,8 і менше
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	хл. 21 і більше дівч.	20-19	18-17	16 і менше
	Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек.	хл. 8 і менше	9-11	12-15	16 і більше
		дівч. 7 і менше	8-9	10	11 і більше

Рік навч.	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
	Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і назад 10 разів, сек.	хл.	19 і більше	18-17	16-15	14 і менше
		дівч.	22 і більше	21-20	19-18	17 і менше
	Кидки манекена через стегно 10 разів, сек.	хл.	36 і більше	35-34	33-32	31 і менше
		дівч.	39 і більше	38-37	36-35	34 і менше

## Додаток 2

# НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ для 10-11 класів закладів загальної середньої освіти ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «Дзюдо» (рівень стандарту)

Автори: Руденко М. М., Кошляк М. А., Дуброва С. В.

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
(лист Міністерства освіти і науки України  
від 15.07.2020 № 11/-4711)*

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Дзюдо» навчальної програми з фізичної культури для 10-11 класів закладів загальної середньої освіти (рівень стандарту) включає оздоровчі, загальнофізичні, технічні, а також виховні аспекти виду спорту дзюдо і розроблений відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

Ціннісні орієнтири, що базуються на кодексі дзюдо, закладені в основу програмного матеріалу, впливають на такі важливі сторони сприйняття світу як моральна, естетична, ціннісна, правова оцінка та мотивація вчинків, затребуваних сучасним українським суспільством. На нього покладається величезна відповідальність і стратегічна роль у вихованні підростаючого покоління і популяризації спорту.

Метою впровадження варіативного модуля «Дзюдо» у закладах загальної середньої освіти є: формування фізичної і духовної культури психологічно стійкої, моральної особистості на базі вивчення дзюдо, культури здорового та безпечного способу життя на основі традицій дзюдо, національно-культурних цінностей українського народу.



Завдання:

- збереження та зміцнення здоров'я, в тому числі загартовування організму; оптимальний розвиток фізичних якостей і рухових здібностей; підвищення функціональних можливостей організму, формування навичок здорового і безпечного способу життя, формування умінь саморегуляції засобами виду спорту дзюдо;
- формування життєво важливих, в тому числі спортивних навичок і умінь, формування культури рухів засобами дзюдо;
- придбання базових знань науково-практичного характеру з фізичної культури і дзюдо;
- сприяння розвитку психомоторних функцій і формування морально – вольових якостей;
- забезпечення інтелектуального, морального, духовного і фізичного розвитку та цивільно – патріотичного виховання учнів.

Зміст Програми групується навколо базових цінностей дзюдо, історії створення дзюдо, унікальному комплексі фізичного виховання та інтелектуального розвитку, що дозволить сформувати в учнів патріотичні цінності, культуру здорового способу життя. Програма буде сприяти фізичному розвитку підростаючого покоління, їх готовності до захисту України.

Варіативний модуль «Дзюдо» складається з розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць та орієнтовні навчальні нормативи.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, загальна та спеціальна фізичні підготовки, техніко-тактична підготовка.

Під час вивчення елементів техніки дзюдо учні займаються в парах та індивідуально. У них формуються певні рухові навички за допомогою спеціальних фізичних вправ, імітації дій під час проведення прийомів та використання спеціального обладнання для відпрацювання правильних технічних дій виконання прийомів.

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями/ученицями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить базові елементи техніки дзюдо, які подані у вигляді оздоровчих формальних комплексів, теоретичних відомостей та спеціальних вправ.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ дзюдо, застосовуючи спеціальні розвивальні вправи для елементів базової техніки. Під час вивчення елементів техніки Дзюдо різними способами треба звертати увагу на правильне розташування учнів/учениць на килимі (тренувальному майданчику).

Модуль «Дзюдо» проводить відповідно підготовлений вчитель, який має фахову підготовку.

Під час вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів дзюдо. По закінченні курсу, рекомендується використання контрольно-педагогічних екзаменів на здачу ступенів кю (3 кю).

Під час складання навчальних нормативів оцінюють виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

## 1. ПОГЛИБЛЕНИЙ РІВЕНЬ (10-11 КЛАСИ, СТАНДАРТ)

### 1.1. Навчально-тематичні плани та основні завдання.

Навчально-тематичний план  
1 року навчання (10-й клас)

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
<b>1. Теоретичні заняття</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з дзюдо. Лікарський контроль та самоконтроль.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Загальні поняття про гігієну.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-

<b>Зміст занять</b>	<b>Всього годин</b>	<b>вересень</b>	<b>жовтень</b>	<b>листопад</b>	<b>грудень</b>	<b>січень</b>	<b>лютий</b>	<b>березень</b>	<b>квітень</b>	<b>травень</b>
Фізична культура і спорт в Україні. Дзюдо в Україні та світі.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Техніко-тактична підготовка дзюдоїста.	4	-	-	1	1	-	1	1	-	-
Біологічні основи тренування дзюдоїста.	3	-	-	1	-	1	-	-	1	-
<b>2. Практичні заняття</b>	<b>194</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
Загальна фізична підготовка.	48	7	6	5	5	5	4	4	4	7
Спеціальна фізична підготовка.	70	7	9	7	9	9	8	7	8	7
Техніко-тактична підготовка.	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Психологічна підготовка	4	-	-	-	1	1	1	1	-	-
<b>3. Тестування та участь у змаганнях</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
Складання контрольних нормативів.	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Змагальна практика	10	-	-	2	-	-	2	3	3	-
<b>Всього</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

Основні завдання для груп поглибленого рівня підготовки (стандарт) першого року навчання (10-й клас):

- Повторення та удосконалення технічних дій в стійці та партері попередніх рівнів учнівської майстерності.

- Удосконалення технічних дій в партері (техніка больових прийомів). Вивчення та удосконалення техніки задушливих прийомів (ШИМЕ-ВАЗА).
- Вивчення, удосконалення, самостійне складання та відпрацювання комбінацій з двох або трьох технічних дій в стійці.
- Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травматизму під час тренувальних занять та змагань. Проходження диспансерного медичного огляду.
- Підтримання об'єму змагальної практики.
- Вивчення та удосконалення технічних дій в стійці рівня учнівської майстерності 1-го КЮ.
- Виконання контрольних нормативів для отримання рівня учнівської майстерності 2-го КЮ (синій пояс).

#### Навчально-тематичний план 1 року навчання (11-й клас)

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
<b>1. Теоретичні заняття</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з дзюдо. Лікарський контроль та самоконтроль.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Загальні поняття про гігієну.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Фізична культура і спорт в Україні. Дзюдо в Україні та світі.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Техніко-тактична підготовка дзюдоїста.	4	-	-	1	1	-	1	1	-	-
Біологічні основи тренування дзюдоїста.	3	-	-	1	-	1	-	-	1	-

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
<b>2. Практичні заняття</b>	<b>194</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
Загальна фізична підготовка.	47	7	6	5	5	5	4	4	4	7
Спеціальна фізична підготовка.	71	7	9	7	9	9	8	7	8	7
Техніко-тактична підготовка.	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Психологічна підготовка	4	-	-	-	1	1	1	1	-	-
<b>3. Тестування та участь у змаганнях</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
Складання контрольних нормативів	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Змагальна практика	10	-	-	2	-	-	2	3	3	-
<b>Всього</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

Основні завдання для груп поглибленого рівня підготовки (стандарт) другого року навчання (11-й клас):

- Повторення та удосконалення технічних дій в стійці та партері попередніх рівнів учнівської майстерності.
- Удосконалення технічних дій в партері (техніка больових прийомів). Вивчення та удосконалення техніки задушливих прийомів (ШИМЕ-ВАЗА).
- Вивчення, удосконалення, самостійне складання та відпрацювання комбінацій з двох або трьох технічних дій в стійці.
- Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травматизму під час тренувальних занять та змагань. Проходження диспансерного медичного огляду.
- Підтримання об'єму змагальної практики.
- Вивчення та удосконалення технічних дій в стійці та партері рівня учнівської майстерності 1-го КЮ.
- Ознайомлення та вивчення НАГЕ-НО-КАТА
- Виконання контрольних нормативів для отримання рівнів учнівської майстерності 2-го КЮ (синій пояс) або 1-го КЮ (коричневий пояс), враховуючи показані спортивні результати протягом двох останніх років.

## 2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ДЗЮДО» (10-11 КЛАСИ, СТАНДАРТ)

1 рік навчання (10 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> поняття про режим дня, його основний зміст та правила планування; загартовування організму; вплив занять фізичною культурою на формування позитивних якостей особистості; поняття про проведення самостійних занять з корекції постави і статури; поняття про дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини;  <b>розкриває</b> знання про Олімпійські ігри давнини; відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху; історію зародження олімпійського руху в Україні;  <b>називає:</b> вимоги до проведення самостійних занять з корекції постави і статури; гігієнічні правила на заняттях дзюдо.  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;  <b>дотримується</b> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Олімпійські ігри давнини.  Відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху. Історія зародження олімпійського руху в Україні.  Режим дня, його основний зміст та правила планування.  Загартовування організму. Вплив занять фізичною культурою на формування позитивних якостей особистості.  Проведення самостійних занять з корекції постави і статури.  Народні ігри, як засіб фізичної культури. Культурні традиції, як місток між поколіннями.  Дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини.  Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.  Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.  Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> стройові вправи, прийомми, команди;</p> <p><b>володіє:</b> навичками стройових дій;</p> <p><b>знає:</b> основні стройові поняття;</p> <p><b>виконує:</b> загальнорозвивальні вправи для розвитку сили, груп м'язів тулуба з використання опору власної ваги в різних вихідних положеннях;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- різновиди ходьби;</li> <li>- біг (звичайний, стрибками);</li> <li>- стрибки в різних положеннях;</li> <li>- лазіння і перелазіння різними способами;</li> </ul> <p><b>бере участь:</b> в естафетах та іграх з елементами бігу, стрибків і метання;</p> <p><b>виконує:</b> вправи на подолання власної ваги;</p> <p><b>знає та виконує:</b> персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;</p> <p><b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p><u><b>Стройові вправи.</b></u></p> <p>Повороти на місці і в русі. Побудови (шеренга, колона) і перешикування на місці і в русі.</p> <p><u><b>Загальнорозвивальні вправи.</b></u></p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах. Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату. Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</p> <p>Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату. Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</p> <p><u><b>Загальнорозвивальні вправи в русі.</b></u></p> <p>- Закріплення навичок ходьби і розвиток координаційних здібностей: звичайна ходьба з додатковими завданнями (збільшити частоту кроку або подолати вертикальну перешкоду і т.д.); спортивна хода. Відпрацювання узгодженості роботи рук і ніг (координаційна взаємодія). Спортивна ходьба зі зміною частоти і довжини кроку, прискоренням, акцентом на техніку. Ходьба і біг розмітками, за звуковим сигналом, по різних орієнтирах.</p> <p>- Біг з прискоренням, на перегонки; гандикапом.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Високий і низький старт, старт з опорою на одну руку. Човниковий біг.</p> <p>Старт і стартовий розгін.</p> <p>Біг на швидкість. Фінішування.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення техніки стрибків, розвиток швидко-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох ногах, з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; через скакалку.</li> <li>Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; з дістання підвішених предметів (рукою, головою коліном махової ноги); через довгу і коротку обертову скакалку; різні багатоскоки. Стрибки в довжину, відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину, відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см).</li> <li>- Метання малого м'яча з місця з різних в. п. положень, стоячи обличчям в напрямку на задану відстань; на дальність відскоку від стіни.</li> <li>- Лазіння (гімнастична стінка, канат, жердина і т.п.) і перелазіння різними способами.</li> <li>- Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li> </ul> <p><u>Вправи на подолання власної ваги.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок;</li> </ul>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги в різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи.</p> <p>- Підтягування на низькій і високій перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</p> <p>Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</p> <p><u>Рухливі ігри.</u></p> <p>Рухливі ігри з біговою спрямованістю: «Два морози»; «П'ятнашки»; «Квач», «Не потрапляючи в болото»; «Пінгвіни з м'ячем»; «Зайці в городі»; «Лисиці і кури»; «До своїх прапорців» «Кіт і миші»; «Швидко по місцях»; «Гуси-лебеді»; «Оступитися» «Виклик номерів»; «Невід»; «Третій зайвий»; «Заєць без місця»; «Порожнє місце»; «Квач зі стрічками»; «Хто обжене»; «Мишоловка».</p> <p>Естафети – «спринт – бар'єрний біг»; «спринт -«слалом»; «стрибки через скакалку» і ін.</p> <p>Класики (різні варіанти стрибкових вправ і завдань).</p> <p>Рухливі ігри на відпрацювання навичок метання – «М'яч сусідові»; «Влучно в ціль»; «Хто далі кине»; «Хто влучніше»; «Кругове полювання», «Липкі кущики» і ін.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> прийоми самостраховки;  <b>виконує:</b> спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо на стандартному рівні:          - вправи для утримань;          - вправи для виведення з рівноваги;          - вправи для підніжок;          - вправи для підсікання;  <b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;  <b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<p><u>Прийоми самостраховки.</u>          - Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варіювання складності виконання вправи, змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується, сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччя, манекен, жердину і ін.).          - Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках; кінцеве положення самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом з сиду (з допомогою), самостраховка на спину перекатом з упору присівши (з допомогою), самостраховка на спину перекатом з напівприсиду (з допомогою); кінцеве положення самостраховки на бік, переказати вліво і вправо через лопатки, самостраховка на бік перекатом із сиду (з допомогою).          - Самостраховка на бік перекатом з упору присівши (з допомогою), самостраховка на бік перекатом з напівприсиду (з допомогою).  <u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо на початковому рівні.</u>          - Вправи для утримань. Присідом поперемінно в одну і в іншу сторону стрибком. Упор грудьми в набивний м'яч, потім манекен – переміщення ніг по колу. Всі види перевертання манекена з положення упору або лежачи.          - Вправи для виведення з рівноваги.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Стоячи обличчям до партнера та з упором долонями в долоні поперемінно згинати й розгинати руки з поворотом тулуба. З захватом один одного за кисть або зап'ястя – поперемінно тягнути за руку, однією рукою долаючи іншу, поступаючись партнеру. В.п. стійка обличчям до партнера – поштовхом руки в плече вивести партнера з рівноваги, змусивши виконати крок (той же ривком за зап'ястя або тулуб).</p> <p>- Вправи для підніжок. Випади в бік, те ж в русі, стрибком. Пересування вперед з випадами в бік (для задньої підніжки). Імітація задньої підніжки в одну і в іншу сторону. Стрибки з виносом ноги в сторону і постановкою на одне коліно. Присідання на одній нозі з виносом іншої в сторону, вперед. Поворот кругом на одній нозі махом вперед в сторону іншою ногою. З манежком імітація повороту і постановки ніг перед ногами партнера. Стрибки з поворотом і постановкою на коліно.</p> <p>- Вправи для підсікання. Зустрічні махи руками і ногою. Ходьба на зовнішньому краї стопи (підшва під кутом 90° до підлоги). Удар підшвою по стіні далекою від неї ногою (стати боком впритул до стіни). Підсікання по м'ячу. Можна виконувати в парах або в колі, передаючи один одному м'яч ударом. «Очищення килима». Змітати дрібні предмети рухом типу підсічки (бічний, зсередини). Підсікання по манекену.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів.
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>знає:</b> основи техніки дзюдо;  <b>виконує:</b>  - утримання в різних положеннях;  - способи виходу від утримань з різних положень;  <b>володіє:</b> навичками техніки базових кидків дзюдо;  <b>виконує:</b> виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням;  <b>виконує:</b> технічні дії в стійці попередніх рівнів підготовки, складає з них комбінації;  <b>володіє:</b> основними способами початкової тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскування);  <b>бере участь:</b> у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;  <b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;  <b>дотримується:</b> правил безпеки під час заняття з дзюдо;  <b>демонструє:</b> елементи техніки боротьби лежачи та базові кидки;  <b>виконує:</b> комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту; самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</p>	<p><b>Виконання технічних дій (приймів) імітаційно та з допомогою партнера або манекена.</b>  <u>Утримання.</u>  Всі види утримань попередніх етапів вивчення з варіантами виходів з них при захисті (2-3 варіанти):  - удушення попереду передпліччям (КАТАТЕ-ДЖИМІ);  - удушення попереду кистями (РЬОТЕ-ДЖИМІ)  <u>Виведення з рівноваги.</u>  Виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням.  <u>Кидки.</u>  Всі види попередніх етапів підготовки з варіантами комбінацій з них.  Технічні дії в стійці рівня учбової майстерності 1-го КЮ:  - кидок через ногу скручуванням (АШІ-ГУРУМА);  - кидок через груди, прогинаючись (УРА-НАГЕ);  - відхvat з захопленням руки під плече (О-СОТО-МАКІКОМІ);  - підхvat під дві ноги з захопленням руки під плече (ХАРАІ-МАКІКОМІ).  <u>Основні способи початкової тактичної підготовки</u> (сковування, маневрування, маскування) відпрацьовуються в іграх-завданнях, рухливих іграх: «Злови жабу», «Фехтування»,</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>знає:</b> термінологію дзюдо.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>має здатність:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</li> <li>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</li> <li>- мислити тактично;</li> <li>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;</li> </ul> <p><b>вміє:</b> робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов; результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату, а також правильно взаємодіяти з партнерами.</p>	<p>«Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхування з кола», «Перетягування через межу», «Бій півнів», «Рухливий ринг», «Перетягування каната», «Розвідники і часові», «Наступ», «Вовк в рові», «Третій зайвий з опором», «Змагання тачок», «Армрестлінг», «Циганська боротьба» (на ногах), «Скалки-підскалки», «Поединок з жердиною», «Сильна хватка», «Боротьба за палицю».</p>

Після закінчення навчального року вихованці можуть складати іспит на отримання рівня учнівської майстерності 2-го та 1-го КЮ.

## 2 рік навчання (11 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>Знаннєвий компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>характеризує</b> поняття про фізичні вправи і їх вплив на розвиток фізичних якостей; основні фізичні якості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику у взаєминах між людьми; техніку дзюдо та правильне виконання технічних дій;</p>	<p>Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів. Загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання. Кращі представники дзюдо. Розвиток дзюдо в Україні. Успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>розкриває</b> знання про Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів; розвиток дзюдо в Україні; успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені; загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання;</p> <p><b>називає:</b> кращих представників дзюдо; правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>дотримується</b> прийнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою; техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Фізичні вправи і їх вплив на розвиток фізичних якостей. Характеристика основних фізичних якостей: швидкості, гнучкості, координації, сили і витривалості.</p> <p>Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми.</p> <p>Правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних. Проведення самостійних занять з корекції постави і статури.</p> <p>Оцінка ефективності занять.</p> <p>Термінологія дзюдо.</p> <p>Техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій.</p> <p>Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p>Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.</p> <p>Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p>
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах;</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;</li> <li>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового поясу, м'язів живота, м'язів ніг;</li> </ul>	<p><u>Загальнорозвивальні вправи.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах.</li> <li>- Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату.</li> <li>- Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового поясу, м'язів живота, м'язів ніг.</li> </ul> <p><u>Вправи з предметами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зі скалкою – стрибки з обертанням скалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, пере-стрибуючи через скалку;</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>виконує:</b> вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором);</p> <p><b>виконує:</b> вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатичні елементи, вправи, комбінації;</li> <li>- вправи на рівновагу;</li> <li>- вправи біля опори.</li> </ul> <p><b>виконує:</b> загальноорозвивальні вправи в русі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- різновиди бігу та бігових вправ;</li> <li>- стрибки та стрибкові вправи з різних положень;</li> <li>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- лазіння по канату в два і три прийоми;</li> <li>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- подолання простої смуги перешкод.</li> <li>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи на подолання власної ваги.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи;</li> <li>- підтягування на низькій і високій перекладині;</li> <li>- підтягування різними хватами і способами;</li> <li>- силові вправи у висах і упорах;</li> <li>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- з гімнастичною палицею – нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці;</li> <li>- з набивним м'ячем (3-5 кг) – кидки вгору і ловля з поворотами і присіданнями, перекидання по колу і в різних напрямках різними способами;</li> <li>- з еспандером;</li> <li>- з гумовим амортизатором.</li> </ul> <p><u>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком).</li> <li>- Акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекид вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо.</li> <li>- Акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напів шпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін.</li> <li>- Вправи на рівновагу.</li> <li>- Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.</li> </ul> <p><u>Загальноорозвивальні вправи в русі.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей:</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.);</p> <p><b>виконує:</b> вправи прикладного характеру;</p> <p><b>знає та виконує:</b> персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;</p> <p><b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p>гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Біг за розмітками із виконанням завдань.</li> <li>- Закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середні дистанції. Крос по пересічній місцевості.</li> <li>- Біг на швидкість.</li> <li>- Закріплення техніки стрибків, розвиток швидко-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох і з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скалкою. Стрибки в довжину, відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину, відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см).</li> <li>- Лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів.</li> <li>- Лазіння по канату в два і три прийоми.</li> <li>- Пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій).</li> <li>- Подолання простої смуги перешкод.</li> <li>- Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li> </ul>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p><u>Вправи на подолання власної ваги.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи.</li> <li>- Підтягування на низькій і високій перекладині.</li> <li>- Підтягування різними хватами і способами.</li> <li>- Силкові вправи у висах і упорах.</li> <li>- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</li> </ul> <p><u>Вправи прикладного характеру.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи в підніманні і перенесенні людини (вантажу).</li> <li>- Естафети.</li> <li>- Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</li> </ul>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> прийоми самостраховки;  <b>виконує:</b> спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо:          - вправи для кидків;          - вправи для зачепів;          - вправи для підхватів;</p>	<p><u>Прийоми самостраховки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостраховка на спину перекастом через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.).</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- вправи для кидків через спину та стегно;</p> <p>- спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики;</p> <p>- спеціально-підготовчі вправи з по-ясом та гумовим амортизатором;</p> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<p>- Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках.</p> <p>- Самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці.</p> <p>- Самостраховка на бік шкереберть в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, який лежить на килимі або стоїть боком.</p> <p>- Самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки.</p> <p>- Самостраховка вперед на руки зі стійки. – Самостраховка вперед на руки стрибком.</p> <p>- Падіння на руки стрибком назад.</p> <p>- Самостраховка на спину стрибком.</p> <p><u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо.</u></p> <p><u>Вправи для кидків.</u></p> <p>- Повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків, вивчених раніше: виведення з рівноваги, передня і задня підніжки, підсікань.</p> <p>- Для зачепів. Ходьба на внутрішній стороні стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепа без партнера (то ж з партнером).</p> <p>- Для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те ж з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем).</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині – піднімати манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках – виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду.</p> <p>- Через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, то ж переступаючи через свою ногу. У гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови – поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком). Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком.</p> <p>- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки.</u></p> <p>- Для вдосконалення підсікань: удари підошвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі).</p> <p>- Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках).</p> <p>- Для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>- Для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу.</p> <p>- Для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.</u></p> <p>Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «Вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</u></p> <p>Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця</b></p> <p><b>знає:</b> основи техніки дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b> раніше вивчену техніку «катаме-вадза» (боротьби лежачи);</p> <p>- утримання («осаекомі») в різних положеннях та способи уходу від них;</p>	<p><b>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекена або з партнером.</b></p> <p>Удосконалення всіх видів утримань, больових та задушливих прийомів за всі минулі рівні.</p> <p>Варіанти виходу з небезпечної ситуації в разі захисту.</p> <p><u>Виведення з рівноваги:</u></p> <p>- Виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>володіє:</b> навичками техніки кидків дзюдо та комбінаціями раніше вивчених прийомів в стійці («наге-вадза»);</p> <p><b>виконує:</b> виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням, захопленням руки і шиї;</p> <p>- кидки з будь-якого рівня підготовки, як окремо так і в комбінаціях;</p> <p><b>бере участь:</b> у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>демонструє:</b> техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій.</p> <p>- комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;</p> <p>- великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів;</p> <p><b>знає:</b> термінологію дзюдо.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять з дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b></p> <p>- самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</p> <p><b>має здатність:</b></p> <p>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</p>	<p>- Виведення з рівноваги ривком захопленням руки і шиї.</p> <p><u>Кидки.</u></p> <p>- Задня підніжка захопленням руки і шиї.</p> <p>- Передня підніжка захопленням пояса.</p> <p>- Бічне підсікання противника, що встає з колін.</p> <p>- Переднє підсікання в коліно.</p> <p>- Зачеп гомілкою зовні.</p> <p>- Кидок через стегно захватом пояса через різнойменне плече.</p> <p>- Кидок через спину захватом руки і одвороту.</p> <p>- Імітація кидка через груди як контр-прийом від утримання збоку.</p> <p>- Кидок через груди, сідаючи.</p> <p>- Активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.</p> <p><u>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки.</u></p> <p>- Ігри в блокуючі захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхування з кола», «Перетягування через межу».</p> <p>- Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.</p> <p>- Народні ігри: «Тягни в коло», «Бій півнів», «Дістати камінчик», «Тягни за булавки», «Ланцюги ковані», «Сильний кидок», «Перетягування каната», «Перетягування стрибками», «Захист зміцнення», «Кожен проти кожного», «Захоплення прапора», «Отаман», «Козацькі розваги».</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<ul style="list-style-type: none"> <li>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</li> <li>- мислити тактично;</li> <li>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;</li> </ul> <p><b>вміє:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов;</li> <li>- результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проєктувати, домагатися практичного результату;</li> <li>- правильно взаємодіяти з партнерами;</li> <li>- зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті;</li> <li>- контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.</li> </ul>	

Після закінчення навчального року всі вихованці можуть взяти участь у тестуванні на отримання рівня учнівської майстерності 1-й КЮ.

### 3. ОРІЄНТОВНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

	Навчальні нормативи		Рівень компетентності учнів			
			початковий	середній	достатній	високий
10-11 клас	Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	юнаки	10,6 і більше	10,4-10,2	10,2-10,1	10 і менше
		дівчата	11,8 і більше	11,6-11,4	11,2-11,1	11,0 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	юнаки	190 і менше	192-200	205-230	235 і більше
		дівчата	165 і менше	167-170	172-174	175 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	юнаки	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
		дівчата	3 і менше	4-6	7-9	10 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	юнаки	15 і менше	16-17	18-19	20 і більше
		дівчата	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше

Навчальні нормативи		Рівень компетентності учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	юнаки	13 і менше	14-16	17-19	20 і більше
	дівчата	10 і менше	11-13	14-16	17 і більше
	юнаки	5,0 і більше	4,7-4,9	4,4-4,6	4,3 і менше
	дівчата	5,3 і більше	5,0-5,2	4,7-4,9	4,6 і менше
	юнаки/дівчата	19 і більше	17-18	15-16	14 і менше
	юн./дівч.	17 і більше	15-16	13-14	12 і менше
	юнаки	39 і більше	35-38	31-34	30 і менше
	дівчата	41 і більше	38-40	34-37	33 і менше
	юнаки	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
	дівчата	7 і менше	8-9	10-11	12 і більше
Вправи з гумовим амортизатором: імітація виведення з рівноваги ривком (вліво/вправо) за 20 сек., кількість разів	юнаки	28 і менше	29-31	32-34	35 і більше
	дівчата	26 і менше	27-29	30-32	33 і більше



	Навчальні нормативи		Рівень компетентності учнів			
			початковий	середній	достатній	високий
	Вправи з гумовим амортизатором: імітація переднього підсікання (вліво/вправо) за 20 сек., кількість разів	юнаки	18 і менше	99-21	22-24	25 і більше
		дівчата	16 і менше	17-19	20-22	23 і більше
	Вправи з гумовим амортизатором: імітація переднього підсікання (вліво/вправо) за 20 сек., кількість разів	юнаки	13 і менше	14-16	17-19	20 і більше
		дівчата	11 і менше	12-14	15-17	18 і більше
	Імітація греблі на байдарці за допомогою грифу для штанги за 20 сек., кількість разів	юнаки	10 і менше	11-12	13-14	15 і більше
		дівчата	8 і менше	9-10	11-12	13 і більше
	Відштовхування грифу для штанги від грудей в положенні стоячи за 20 сек., кількість разів	юнаки	10 і менше	11-12	13-14	15 і більше
		дівчата	8 і менше	9-10	11-12	13 і більше

## Додаток 3

# НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ для 10-11 класів закладів загальної середньої освіти ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «Дзюдо» (профільний рівень)

Автори: Руденко М. М., Кошляк М. А., Дуброва С. В.

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
(лист Міністерства освіти і науки України  
від 15.07.2020 № 11/-4713)*

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Дзюдо» навчальної програми з фізичної культури для 10-11 класів закладів загальної середньої освіти (профільний рівень) включає оздоровчі, загальнофізичні, технічні, а також виховні аспекти виду спорту дзюдо і розроблений відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

Ціннісні орієнтири, що базуються на кодексі дзюдо, закладені в основу програмного матеріалу, впливають на такі важливі сторони сприйняття світу як моральна, естетична, ціннісна, правова оцінка та мотивація вчинків, затребуваних сучасним українським суспільством. На нього покладається величезна відповідальність і стратегічна роль у вихованні підростаючого покоління і популяризації спорту.

Метою впровадження варіативного модуля «Дзюдо» у закладі загальної середньої освіти є: формування фізичної і духовної культури психологічно стійкої, моральної особистості на базі вивчення дзюдо, культури здорового та безпечного способу життя на основі традицій дзюдо і національно-культурних цінностей українського народу.

Завдання:

- збереження та зміцнення здоров'я, в тому числі загартовування організму; оптимальний розвиток фізичних якостей і рухових

здібностей; підвищення функціональних можливостей організму, формування навичок здорового і безпечного способу життя, формування умінь саморегуляції засобами виду спорту дзюдо;

- формування життєво важливих, в тому числі спортивних навичок і умінь, формування культури рухів засобами дзюдо;

- придбання базових знань науково-практичного характеру з фізичної культури і дзюдо;

- сприяння розвитку психомоторних функцій і формування морально-вольових якостей;

- забезпечення інтелектуального, морального, духовного і фізичного розвитку та цивільно-патріотичного виховання учнів.

Зміст Програми групується навколо базових цінностей дзюдо, історії створення дзюдо, унікальному комплексі фізичного виховання та інтелектуального розвитку, що дозволить сформувати в учнів патріотичні цінності, культуру здорового способу життя. Програма буде сприяти фізичному розвитку підростаючого покоління, їх готовності до захисту України.

Варіативний модуль «Дзюдо» складається з розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць та орієнтовні навчальні нормативи.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, загальна та спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» орієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ дзюдо, застосовуючи спеціальні розвивальні вправи для елементів базової техніки. Під час вивчення елементів техніки дзюдо різними способами треба звертати увагу на правильне розташування учнів/учениць на татамі (тренувальному майданчику).

Модуль «Дзюдо» (профільний рівень) розрахований на тих учнів, які отримали достатню підготовку під час попередніх рівнів навчання, планують взяти участь у змаганнях та більш об'ємно отримувати матеріал модуля «Дзюдо». На цьому рівні значно збільшується кількість поданого навчально-тренувального матеріалу, а і збільшується об'єм змагальної практики. Крім того, для

вивчення учням пропонуються «НАГЕ-НО-КАТА», «КАТАМЕ-НО-КАТА», «ДЗЮД-НО-КАТА». Заняття проводяться 6 разів на тиждень по 2 академічні години.

Модуль «Дзюдо» проводить відповідно підготовлений вчитель, який має фахову підготовку.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів дзюдо.

Під час складання навчальних нормативів окремо оцінюють виконання технічного елемента кожного з учнів.

## 1. ПОГЛИБЛЕНИЙ РІВЕНЬ (10-11 КЛАСИ, ПРОФІЛЬНИЙ РІВЕНЬ)

### 1.1. Навчально-тематичні плани та основні завдання.

#### Навчально-тематичний план

#### 1-го року навчання (10 клас, профільний рівень)

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
<b>1. Теоретичні заняття</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
Лікарський контроль та самоконтроль.	2	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Загальні поняття про гігієну.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Фізична культура і спорт в Україні. Дзюдо в Україні та світі.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Техніко-тактична підготовка дзюдоїста.	8	-	1	2	2	-	1	2	-	-

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
Біологічні основи тренування дзюдоїста.	4	1	-	1	-	1	-	-	1	-
<b>2. Практичні заняття</b>	<b>396</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>
Загальна фізична підготовка.	106	14	12	12	12	10	10	10	10	16
Спеціальна фізична підготовка.	120	12	14	12	14	14	12	14	14	14
Техніко-тактична підготовка.	144	17	15	16	14	19	17	16	18	12
Ката.	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Психологічна підготовка.	8	-	1	1	2	1	2	1	-	-
<b>3. Тестування та участь у змаганнях</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Складання контрольних нормативів.	4	1	-	-	1	-	1	-	-	1
Змагальна практика	14	-	2	2	-	-	3	3	3	1
<b>Всього</b>	<b>432</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>

Основні завдання для груп поглибленого рівня підготовки (стандарт) першого року навчання (10-й клас):

- Повторення та удосконалення технічних дій в стійці та партері попередніх рівнів учнівської майстерності.
- Удосконалення технічних дій в партері (техніка больових прийомів). Вивчення та удосконалення техніки задушливих прийомів (ШИМЕ-ВАЗА).
- Вивчення, удосконалення, самостійне складання та відпрацювання комбінацій з двох або трьох технічних дій в стійці.
- Вивчення та удосконалення технічних дій в стійці рівня учнівської майстерності 1-го КЮ.
- Збільшення об'єму змагальної практики.

- Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травматизму під час тренувальних занять та змагань. Проходження диспансерного медичного огляду.
- Ознайомлення з НАГЕ-НО-КАТА, КАТАМЕ-НО-КАТА, ДЗЮ-НО-КАТА. Вивчення та удосконалення НАГЕ-НО-КАТА, вивчення КАТАМЕ-НО-КАТА.
- Виконання контрольних нормативів для отримання рівня учнівської майстерності 2-го КЮ (синій пасок).

**Навчально-тематичний план**  
**2-го року навчання (11 клас, профільний рівень)**

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
<b>1. Теоретичні заняття</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
Лікарський контроль та самоконтроль.	2	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Загальні поняття про гігієну.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Фізична культура і спорт в Україні. Дзюдо в Україні та світі.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Техніко-тактична підготовка дзюдоїста.	8	-	1	2	2	-	1	2	-	-
Біологічні основи тренування дзюдоїста.	4	1	-	1	-	1	-	-	1	-
<b>2. Практичні заняття</b>	<b>396</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>
Загальна фізична підготовка.	106	14	12	12	12	10	10	10	10	16

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
Спеціальна фізична підготовка.	120	12	14	12	14	14	12	14	14	14
Техніко-тактична підготовка.	144	17	15	16	14	19	17	16	18	12
Ката	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Психологічна підготовка.	8	-	1	1	2	1	2	1	-	-
<b>3. Тестування та участь у змаганнях</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Складання контрольних нормативів.	4	1	-	-	1	-	1	-	-	1
Змагальна практика.	14	-	2	2	-	-	3	3	3	1
<b>Всього</b>	<b>432</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>

Основні завдання для груп поглибленого рівня підготовки (стандарт) другого року навчання (11-й клас, профільний рівень):

- Повторення та удосконалення технічних дій в стійці та партері попередніх рівнів учнівської майстерності.
- Удосконалення технічних дій в партері (техніка больових прийомів). Вивчення та удосконалення техніки задушливих прийомів (ШИМЕ-ВАЗА).
- Вивчення, удосконалення, самостійне складання та відпрацювання комбінацій з двох або трьох технічних дій в стійці.
- Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травматизму під час тренувальних занять та змагань. Проходження диспансерного медичного огляду.
- Підтримання об'єму змагальної практики.
- Вивчення та удосконалення технічних дій в стійці та партері рівня учнівської майстерності 1-го КЮ.
- Повтор НАГЕ-НО-КАТА, удосконалення КАТАМЕ-НО-КАТА, вивчення та удосконалення ДЗЮ-НО-КАТА.

- Виконання контрольних нормативів для отримання рівня учнівської майстерності 1-го КЮ (коричневий пасок).

## 2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ДЗЮДО» (10-11 КЛАСИ, ПРОФІЛЬНИЙ РІВЕНЬ)

1 рік навчання (10 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> поняття про режим дня, його основний зміст та правила планування;  загартовування організму; вплив занять фізичною культурою на формування позитивних якостей особистості; поняття про проведення самостійних занять з корекції постави і статури; поняття про дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини;  <b>розкриває</b> знання про Олімпійські ігри давнини; відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху; історію зародження олімпійського руху в Україні;  <b>називає</b> вимоги до проведення самостійних занять з корекції постави і статури; гігієнічні правила на заняттях дзюдо.  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;  <b>дотримується</b> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Олімпійські ігри давнини.  Відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху. Історія зародження олімпійського руху в Україні.  Режим дня, його основний зміст та правила планування.  Загартовування організму. Вплив занять фізичною культурою на формування позитивних якостей особистості.  Проведення самостійних занять з корекції постави і статури.  Народні ігри, як засіб фізичної культури. Культурні традиції, як місток між поколіннями.  Дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини.  Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.  Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.  Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> стрйові вправи, прийоми, команди;  <b>володіє:</b> навичками стрйових дій;  <b>знає:</b> основні стрйові поняття;  <b>виконує:</b> загальнорозвиваючі вправи для розвитку сили, груп м'язів тулуба з використання опору власної ваги в різних вихідних положеннях;  <b>виконує:</b>  - різновиди ходьби;  - біг (звичайний, стрибками);  - стрибки в різних положеннях;  - лазіння і перелазіння різними способами;  <b>бере участь:</b> в естафетах та іграх з елементами бігу, стрибків і метання;  <b>виконує:</b> вправи на подолання власної ваги;  <b>знає та виконує:</b> персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;  <b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p><u>Стройові вправи.</u>  Повороти на місці і в русі. Побудови (шеренга, колона) і перешикування на місці і в русі.</p> <p><u>Загальнорозвивальні вправи.</u>  Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах. Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату. Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</p> <p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі.</u>  - Закріплення навичок ходьби і розвиток координаційних здібностей: звичайна ходьба з додатковими завданнями (збільшити частоту кроку або подолати вертикальну перешкоду і т.д.); спортивна хода. Відпрацювання узгодженості роботи рук і ніг (координаційна взаємодія). Спортивна ходьба зі зміною частоти і довжини кроку, прискоренням, акцентом на техніку. Ходьба і біг по розмітками, за звуковим сигналом, по різних орієнтирах.  - Біг з прискоренням, на перегонки; гандикапом.  - Високий і низький старт, старт з опорою на одну руку. Човниковий біг.  - Старт і стартовий розгін.  - Біг на швидкість. Фінішування.  - Закріплення техніки стрибків, розвиток швидко-силового і координаційних здібностей.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Стрибки на одній, двох ногах, з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; через скакалку. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; з дістання підвішених предметів (рукою, головою коліном махової ноги); через довгу і коротку обертову скакалку; різні багатоскоки. Стрибки в довжину, відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину, відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Метання малого м'яча з місця з різних в. п., стоячи обличчям в напрямку на задану відстань; на дальність відскоку від стіни.</li> <li>- Лазіння (гімнастична стінка, канат, жердина і т.п.) і перелазіння різними способами.</li> <li>- Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li> </ul> <p><u>Вправи на подолання власної ваги.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги в різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи.</li> <li>- Підтягування на низькій і високій перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</p> <p><u>Рухливі ігри.</u></p> <p>Рухливі ігри з біговою спрямованістю: «Два морози»; «П'ятнашки»; «Квач», «Не потрапляючи в болото»; «Пінгвіни з м'ячем»; «Зайці в городі»; «Лисиці і кури»; «До своїх прапорців» «Кіт і миші»; «Швидко по місцях»; «Гуси-лебеді»; «Оступитися» «Виклик номерів»; «Невід»; «Третій зайвий»; «Заєць без місця»; «Порожнє місце»; «Квача зі стрічками»; «Хто обжене»; «Мишоловка».</p> <p>Естафети – «спринт – бар'єрний біг»; «спринт -«слалом»; «стрибки через скакалку» і ін.</p> <p>Класики (різні варіанти стрибкових вправ і завдань).</p> <p>Рухливі ігри на відпрацювання навичок метання – «М'яч сусідові»; «Влучно в ціль»; «Хто далі кине»; «Хто влучніше»; «Кругове полювання», «Липкі кущики» і ін.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> прийоми самостраховки;</p> <p><b>виконує:</b> спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо на стандартному рівні;</p> <p>- вправи для утримань;</p>	<p><u>Прийоми самостраховки.</u></p> <p>- Самостраховка на спину партнером через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччя, манекен, жердину і ін.).</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- вправи для виведення з рівноваги;          - вправи для підніжок;          - вправи для підсікання;  <b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;  <b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<p>- Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках; кінцеве положення самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом з сиду (з допомогою), самостраховка на спину перекатом з упору присівши (з допомогою), самостраховка на спину перекатом з напівприсиду (з допомогою); кінцеве положення самостраховки на бік, переكاتи вліво і вправо через лопатки, самостраховка на бік перекатом із сіда (з допомогою),          – Самостраховка на бік перекатом з упору присівши (з допомогою), самостраховка на бік перекатом з напівприсиду (з допомогою).  <u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо на початковому рівні.</u>          - Вправи для утримань. Присідом поперемінно в одну і в іншу сторону стрибком. Упор грудьми в набивний м'яч, потім манекен – переміщення ніг по колу. Всі види перевертання манекена з положення упору або лежачи.          - Вправи для виведення з рівноваги. Стоячи обличчям до партнера та з упором долонями в долоні поперемінно згинати й розгинати руки з поворотом тулуба. З захватом один одного за кисть або зап'ястя – поперемінно тягнути за руку, однією рукою долаючи, інший, поступаючи партнеру. В.П. стійка обличчям до партнера – поштовхом руки в плече вивести партнера з рівноваги, змусивши виконати крок (той же ривком за зап'ястя або тулуб).</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>- Вправи для підніжок. Випади в бік, те ж в русі, стрибком. Пересування вперед з випадами в бік (для задньої підніжки). Імітація задньої підніжки в одну і в іншу сторону. Стрибки з виносом ноги в сторону і постановкою на одне коліно. Присідання на одній нозі з виносом іншої в сторону, те ж вперед. Поворот кругом на одній нозі махом вперед в сторону іншою ногою. З манекеном імітація повороту і постановки ніг перед ногами партнера. Стрибки з поворотом і постановкою на коліно.</p> <p>- Вправи для підсікання. Зустрічні махи руками і ногою. Ходьба на зовнішньому краї стопи (підшва під кутом 90 ° до підлоги). Удар підшвою по стіні далекої від неї ногою (стати боком впритул до стіни). Підсікання по м'ячу. Можна виконувати в парах або в колі, передаючи один одному м'яч ударом. «Очищення килима». Змітати дрібні предмети рухом типу підсічки (бічний, зсередини). Підсікання по манекену.</p> <p>- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів.</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b>  <b>знає:</b> основи техніки дзюдо;  <b>виконує:</b>          - утримання в різних положеннях;</p>	<p><b>Виконання технічних дій (приймів) імітаційно та з допомогою партнера або манекена.</b></p> <p><u>Утримання.</u></p> <p>Всі види утримань попередніх етапів вивчення з варіантами виходів з них при захисті (2-3 варіанти)</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- способи уходу від утримань з різних положень;</p> <p><b>володіє:</b> навичками техніки базових кидків дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b> виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням;</p> <p><b>виконує:</b> технічні дії в стійці попередніх рівнів підготовки, складає з них комбінації;</p> <p><b>володіє:</b> основними способами початкової тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскуваня);</p> <p><b>бере участь:</b> у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять з дзюдо;</p> <p><b>демонструє:</b> елементи техніки боротьби лежачи та базові кидки;</p> <p><b>виконує:</b> комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту; самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</p> <p><b>знає:</b> термінологію дзюдо.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>має здатність:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</li> <li>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</li> <li>- мислити тактично;</li> <li>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;</li> </ul>	<p>- удушення попереду передпліччям (КАТАТЕ-ДЖИМІ);</p> <p>- удушення попереду кистями (РЬОТЕ-ДЖИМІ)</p> <p><u>Виведення з рівноваги.</u></p> <p>Виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням.</p> <p><u>Кидки.</u></p> <p>Всі види попередніх етапів підготовки з варіантами комбінацій з них.</p> <p>Технічні дії в стійці рівня учбової майстерності 1-го КЮ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кидок через ногу скручуванням (АШІ-ГУРУМА);</li> <li>- кидок через груди прогинаючись (УРА-НАГЕ);</li> <li>- відхват з захопленням руки під плече (О-СОТО-МАКІКОМІ);</li> <li>- підхват під дві ноги з захопленням руки під плече (ХАРАІ-МАКІКОМІ)</li> </ul> <p><u>Основні способи початкової тактичної підготовки</u> (сковування, маневрування, маскування) відпрацьовуються в іграх-завданнях, рухливих іграх: «Злови жабу», «Фехтування», «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхни з кола», «Перетягування через межу», «Бій півнів», «Рухливий ринг», «Перетягування каната», «Розвідники і часові», «Наступ», «Вовк в рові», «Третій зайвий з опором», «Змагання тачок», «Армрестлінг», «Циганська боротьба» (на ногах), «Скакалки-підсікалки», «Поєдинок з жердиною», «Сильна хватка», «Боротьба за палицю».</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>вміє:</b> робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов; результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату, а також правильно взаємодіяти з партнерами.	

Після закінчення навчального року вихованці можуть складати іспит на отримання рівня учнівської майстерності 2-го та 1-го КЮ.

## 2 рік навчання (11 клас, профільний рівень)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> поняття про фізичні вправи і їх вплив на розвиток фізичних якостей; основні фізичні якості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику у взаєминах між людьми; техніку дзюдо та правильне виконання технічних дій; <b>розкриває</b> знання про Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів; розвиток дзюдо в Україні; успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені; загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання;	Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів. Загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання. Кращі представники дзюдо. Розвиток дзюдо в Україні. Успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені. Фізичні вправи і їх вплив на розвиток фізичних якостей. Характеристика основних фізичних якостей: швидкості, гнучкості, координації, сили і витривалості. Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми. Правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>називає:</b> кращих представників дзюдо; правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>дотримується</b> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою; техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Проведення самостійних занять з корекції постави і статури.</p> <p>Оцінка ефективності занять.</p> <p>Термінологія дзюдо.</p> <p>Техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій.</p> <p>Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p>Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.</p> <p>Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p>
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвиваючі вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах;</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;</li> <li>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового паску, м'язів живота, м'язів ніг;</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором);</p> <p><b>виконує:</b> вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатичні елементи, вправи, комбінації;</li> <li>- вправи на рівновагу;</li> <li>- вправи біля опори.</li> </ul>	<p><u>Загальнорозвивальні вправи.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах.</li> <li>- Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату.</li> <li>- Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового паску, м'язів живота, м'язів ніг.</li> </ul> <p><u>Вправи з предметами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зі скакалкою – стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, перестрибуючи через скакалку;</li> <li>- з гімнастичною палицею – нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці;</li> <li>- з набивним м'ячем (3-5 кг) – кидки вгору і ловля з поворотами</li> </ul>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>виконує:</b> загальнорозвивальні вправи в русі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– різновиди бігу та бігових вправ;</li> <li>- стрибки та стрибкові вправи з різних положень;</li> <li>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- лазіння по канату в два і три прийми;</li> <li>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- подолання простої смуги перешкод.</li> <li>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи на подолання власної ваги.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи;</li> <li>- підтягування на низькій і високій перекладині;</li> <li>- підтягування різними хватами і способами;</li> <li>- силові вправи у висах і упорах;</li> <li>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.);</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи прикладного характеру;</p> <p><b>знає та виконує:</b> персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>і присіданнями, перекидання по колу і в різних напрямках різними способами;</li> <li>- з еспандером;</li> <li>- з гумовим амортизатором.</li> </ul> <p><u>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком).</li> <li>- Акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекид вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо.</li> <li>- Акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напівшпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін.</li> <li>- Вправи на рівновагу.</li> <li>- Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.</li> </ul> <p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>розвиток систем дихання і кровообігу;</p> <p><b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Біг за розмітками із виконанням завдань.</li> <li>- Закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середні дистанції. Крос по пересічній місцевості.</li> <li>- Біг на швидкість.</li> <li>- Закріплення техніки стрибків, розвиток швидко-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох і з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скакалкою. Стрибки в довжину, відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину, відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см).</li> <li>- Лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів.</li> <li>- Лазіння по канату в два і три прийоми.</li> <li>- Пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій).</li> <li>- Подолання простої смуги перешкод.</li> <li>- Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li> </ul> <p><u>Вправи на подолання власної ваги.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Підтягування на низькій і високій перекладині.</li> <li>- Підтягування різними хватами і способами.</li> <li>- Силові вправи у висах і упорах.</li> <li>- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</li> </ul> <p><u>Вправи прикладного характеру.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи в підніманні і перенесенні людини (вантажю).</li> <li>- Естафети.</li> <li>- Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втом і перевтоми, збереження високої працездатності, розвитку систем дихання і кровообігу.</li> </ul>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> прийоми самостраховки.  <b>виконує:</b> спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для кидків;</li> <li>- вправи для зачепів;</li> <li>- вправи для підхватів;</li> <li>- вправи для кидків через спину та стегно;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором;</li> </ul> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p>	<p><u>Прийоми самостраховки.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варіювання складності виконання вправи, змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується, сидючи на п'ятах і в упорі на передпліччя, манекен, жердину і ін.).</li> <li>- Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках.</li> <li>- Самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці.</li> <li>- Самостраховка на бік шкереберть в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, який лежить на килимі або стоїть боком.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами ДЗЮДО.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки.</li> <li>- Самостраховка вперед на руки зі стійки. – Самостраховка вперед на руки стрибком.</li> <li>- Падіння на руки стрибком назад.</li> <li>- Самостраховка на спину стрибком.</li> </ul> <p><u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо.</u></p> <p><u>Вправи для кидків:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків, вивчених раніше: виведення з рівноваги, передня і задня підніжки, підсікань.</li> <li>- Для зачепів. Ходьба на внутрішній стороні стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепа без партнера (то ж з партнером).</li> <li>- Для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те ж з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем). Для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині – піднімати манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках – виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду.</li> <li>- Через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, то ж переступаючи через свою ногу. У гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови – поворот спиною до стіни до торкання сідницями.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком).</p> <p>Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком.</p> <p>- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки.</u></p> <p>- Для вдосконалення підсікань: удари підошвою по нерухомому м'ячу, по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі).</p> <p>- Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках).</p> <p>- Для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча.</p> <p>- Для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу.</p> <p>- Для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.</u></p> <p>Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «Вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p><u>Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</u></p> <p>Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця</b></p> <p><b>знає:</b> основи техніки дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b> раніше вивчену техніку «катаме-вадза» (боротьби лежачи):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання («осаекомі») в різних положеннях та способи уходу від них;</li> </ul> <p><b>володіє:</b> навичками техніки кидків дзюдо та комбінаціями раніше вивчених прийомів в стійці («наге-вадза»);</p> <p><b>виконує:</b> виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням, захопленням руки і шиї;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кидки з будь-якого рівня підготовки, як окремо так і в комбінаціях;</li> </ul> <p><b>бере участь:</b> у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>демонструє:</b> техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних</li> </ul>	<p><b>Виконання технічних дій (приймів) імітаційно та з допомогою партнера або манекену.</b></p> <p>Удосконалення всіх видів утримань, больових та задушливих прийомів за всі минулі рівні.</p> <p>Вивчення Ката.</p> <p>Варіанти виходу з небезпечної ситуації в разі захисту.</p> <p><u>Виведення з рівноваги.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням.</li> <li>- Виведення з рівноваги ривком захопленням руки і шиї.</li> </ul> <p><u>Кидки.</u></p> <p>Задня підніжка захопленням руки і шиї.</p> <p>Передня підніжка захопленням пояса.</p> <p>Бічне підсікання противника, що встає з колін.</p> <p>Переднє підсікання в коліно.</p> <p>Зачеп гомілкою зовні.</p> <p>Кидок через стегно захватом пояса через різнойменне плече.</p> <p>Кидок через спину захватом руки і одвороту.</p> <p>Імітація кидка через груди як контр-прийом від утримання збоку.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>положень з дотриманням етичних норм і основних правил;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів;</li> </ul> <p><b>знає:</b> термінологію дзюдо.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять з дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- НАГЕ-НО-КАТА, КАТАМЕ-НО-КАТА, ДЗЮ-НО-КАТА;</li> <li>- самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</li> </ul> <p><b>має здатність:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</li> <li>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</li> <li>- мислити тактично;</li> <li>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;</li> </ul> <p><b>вміє:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов;</li> <li>- результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату;</li> <li>- правильно взаємодіяти з партнерами;</li> <li>- зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті;</li> <li>- контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.</li> </ul>	<p>Кидок через груди, сідаючи.</p> <p>Активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.</p> <p><u>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ігри в блокуючі захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхування з кола», «Перетягування через межу».</li> <li>- Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.</li> <li>- Народні ігри: «Тягни в коло», «Бій півнів», «Дістати камінчик», «Тягни за булави», «Ланцюги ковани», «Сильний кидок», «Перетягування каната», «Перетягування стрибками», «Захист зміцнення», «Кожен проти кожного», «Захоплення прапора», «Отаман», «Козацькі розваги».</li> </ul>

Після закінчення навчального року всі вихованці можуть взяти участь у тестуванні на отримання рівня учнівської майстерності 1-й КЮ та скласти іспит.

### 3. ОРІЄНТОВНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

Навчальні нормативи		Рівень компетентності учнів			
		середній	достатній	високий	
10-11 клас (профільний рівень)	Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	юнаки	10,4-10,2	10,2-10,1	10 і менше
		дівчата	11,6-11,4	11,2-11,1	11,0 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	юнаки	192-200	205-230	235 і більше
		дівчата	167-170	172-174	175 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	юнаки	10-11	12-13	14 і більше
		дівчата	4-6	7-9	10 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	юнаки	16-17	18-19	20 і більше
		дівчата	10-11	12-13	14 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	юнаки	14-16	17-19	20 і більше
		дівчата	11-13	14-16	17 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	юнаки	4,7-4,9	4,4-4,6	4,3 і менше
		дівчата	5,0-5,2	4,7-4,9	4,6 і менше
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	юнаки/ дівчата	17-18	15-16	14 і менше



Навчальні нормативи		Рівень компетентності учнів		
		середній	достатній	високий
Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і назад 10 разів, сек.	юн./дівч.	15-16	13-14	12 і менше
Кидки манекена через стегно 10 разів, сек.	юнаки	35-38	31-34	30 і менше
	дівчата	38-40	34-37	33 і менше
Бічне підймання манекена з захопленням рукава та пояса і підбиття стегна тазом (імітація кидка через груди) за 20 сек., кількість разів	юнаки	10-11	12-13	14 і більше
	дівчата	8-9	10-11	12 і більше
Вправи з гумовим амортизатором: імітація виведення з рівноваги ривком (вліво/вправо) за 20 сек., кількість разів	юнаки	29-31	32-34	35 і більше
	дівчата	27-29	30-32	33 і більше
Вправи з гумовим амортизатором: імітація переднього підсікання (вліво/вправо) за 20 сек., кількість разів	юнаки	99-21	22-24	25 і більше
	дівчата	17-19	20-22	23 і більше
Вправи з гумовим амортизатором: імітація переднього підсікання (вліво/вправо) за 20 сек., кількість разів	юнаки	14-16	17-19	20 і більше
	дівчата	12-14	15-17	18 і більше
Імітація греблі на байдарці за допомогою грифу для штанги за 20 сек., кількість разів	юнаки	11-12	13-14	15 і більше
	дівчата	9-10	11-12	13 і більше
Відштовхування грифу для штанги від грудей в положенні стоячи за 20 сек., кількість разів	юнаки	11-12	13-14	15 і більше
	дівчата	9-10	11-12	13 і більше

## Додаток 4

### НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ для 1-11 класів закладів загальної середньої освіти та гуртків фізкультурно- спортивної спрямованості ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «Дзюдо»

Автори: Руденко М. М., Кошляк М. А., Дуброва С. В.,  
Коломоець Г. А., Деревянко В. В.

*Схвалено для використання в загальноосвітніх  
навчальних закладах комісією з фізичної культури  
Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства  
освіти і науки України  
(лист Інституту модернізації змісту освіти  
від 09.07.2020 № 22.1/12-Г-532)*

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

В сучасній Україні проблеми здоров'я дітей та формування у них основ здорового способу життя є одними з головних питань при організації уроків фізичної культури в школі. Велика кількість хронічних патологій у дітей розвиваються через перенавантаження, сидячий спосіб життя та недостатню рухову активність. Також в програмах навчання було значно зменшено кількість годин для занять фізичною культурою. У зв'язку з цим виникла необхідність розробити та впровадити різноманітні факультативні курси з фізичної культури.

Для повного та всебічного розвитку дитини необхідна система, що охоплює в собі всі основні види спортивної діяльності (гімнастика, єдиноборства, ігрові види, тощо). Дзюдо – це система освіти, що сприяє фізичному розвитку та моральному вихованню людини. Цей вид єдиноборства досить легкий в навчанні та максимально практичний в дії. Дзюдо є прекрасним засобом виховання всіх фізичних

якостей, а також морального виховання та інтелектуального розвитку. На даний час дзюдо, за поширеністю, входить до першої трійки серед усіх видів спорту разом з футболом та легкою атлетикою. На батьківщині дзюдо, в Японії, цей вид спорту включено до загально-освітньої програми в школах, а також в збройних силах та поліції, як систему фізичної та прикладної підготовки.

Варіативний модуль «Дзюдо» навчальної програми з фізичної культури для 1-11 класів закладів загальної середньої освіти включає оздоровчі, загальнофізичні, технічні, а також виховні аспекти виду спорту дзюдо і розроблений відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

При її складанні були використані методичні розробки провідних українських тренерів дзюдо та спеціалістів, які займаються спортивною освітою в дитячо-юнацьких та загальноосвітніх школах України, а також результати наукових досліджень.

Основні виховні орієнтири, що базуються на кодексі дзюдо, закладені в основу програмного матеріалу, впливають на такі важливі сторони сприйняття світу як моральна, естетична, ціннісна, правова оцінка та мотивація вчинків, затребуваних сучасним українським суспільством. На них покладається величезна відповідальність і стратегічна роль у вихованні підростаючого покоління і популяризації спорту.

Відмінними рисами Програми є спадкоємність і інтеграція загальної та додаткової освіти на протязі всього періоду навчання. Суворе дотримання принципів систематичності і доступності при плануванні тренувальних навантажень в процесі навчання дозволяє адаптувати Програму «Дзюдо» до занять з учнями/ученицями різної підготовленості. При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями/ученицями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить базові елементи техніки дзюдо, які подані у вигляді оздоровчих формальних комплексів, теоретичних відомостей та спеціальних вправ. В зв'язку з цим починати заняття по програмі модуля «Дзюдо» з першого року навчання можна з будь-якого класу.

Метою впровадження варіативного модуля «Дзюдо» у закладі загальної середньої освіти є: виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання учнів/учениць; зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів/учениць, враховуючи оздоровчі та культурні традиції українського народу; формування постави; розвиток швидкості, спритності й координації рухів; вивчення

спеціальних підготовчих вправ системи дзюдо, основних прийомів і техніки дзюдо, поведінки в спортивному залі, «Правил спортивного етикету», вправ оздоровчого характеру, правил особистої гігієни.

Зміст Програми групується навколо базових цінностей дзюдо, історії створення дзюдо, унікальному комплексі фізичного виховання та інтелектуального розвитку, що дозволить сформувати у учнів патріотичні цінності, високі морально-етичні якості та культуру здорового способу життя. Програма буде сприяти фізичному розвитку підростаючого покоління, їх готовності до захисту Батьківщини.

## 1. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Для більш якісного планування учбово-тренувальних навантажень та більш якісного сприйняття матеріалу вихованцями програми «Дзюдо» умовно розділено на три частини:

- 1-4 рік навчання – Ознайомчий рівень (1-4 клас);
- 5-9 рік навчання – Базовий рівень (5-9 клас);
- 10-11 рік навчання – Поглиблений рівень (10-11 клас).

За подачею учбового матеріалу всі ці рівні послідовно пов'язані один з одним.

Планування проходження учбового матеріалу програми «Дзюдо» за етапами навчання показано в таблиці 1.

Таблиця 1.

№ п/п	Назва розділу	Рівні підготовки											
		Ознайомчий						Базовий				Поглиблений	
		1-2 клас			3-4 клас			5-7 клас			8-9 клас		10-11 клас
		72 год.			108 год.			108 год.			216 год.		216 год.
		Всього	Теоретичних	Практичних	Всього	Теоретичних	Практичних	Всього	Теоретичних	Практичних	Всього	Теоретичних	Практичних
1	Теоретичні відомості	8	8	-	8	8	-	8	8	-	9	9	-
2	Загальна фізична підготовка	24	-	24	24	-	24	24	-	24	48	-	48

№ п/п	Назва розділу	Рівні підготовки														
		Ознайомчий						Базовий						Поглиб- лений		
		1-2 клас			3-4 клас			5-7 клас			8-9 клас			10-11 клас		
		72 год.			108 год.			108 год.			216 год.			216 год.		
		Всього	Теоретичних	Практичних	Всього	Теоретичних	Практичних	Всього	Теоретичних	Практичних	Всього	Теоретичних	Практичних	Всього	Теоретичних	Практичних
3	Спеціальна фізична підготовка	18	-	18	28	-	28	28	-	28	72	-	72	70	-	70
4	Техніко-технічна підготовка	14	-	14	34	-	34	34	-	34	72	-	72	72	-	72
5	Психологічна підготовка	-	-	-	2	-	2	2	-	2	-	3	3	-	4	4
6	Підсумок та контроль	8	2	11	12	-	12	12	-	12	12	-	12	12	-	12

У перші два роки більше уваги приділяється загальній фізичній підготовці. Це необхідно для того, щоб підготувати організм дитини для сприйняття більш серйозних навантажень на наступних етапах підготовки. Поступово, з підвищенням рівня підготовки, значно зростає частка спеціальної та техніко-тактичної підготовки.

## 2. ОЗНАЙОМЧИЙ РІВЕНЬ ПІДГОТОВКИ (1-4 КЛАС)

### 2.1. Навчально-тематичні плани та основні завдання

#### 2.1.1. Перший рік навчання (1-й клас)

Основні завдання для групи початкової підготовки першого року навчання (1-й клас):

- Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі і дзюдо зокрема (вивчення п'яти положень дзюдо за допомогою спеціальних ігор дзюдо).
- Різнобічна фізична підготовка.
- Опанування початкових теоретичних знань з дзюдо, засад спортивного режиму, вмінь та навичок гігієни спорту.
- Вивчення та удосконалення ритуалу дзюдо, опанування зав'язування паску (обі).
- Вивчення та удосконалення елементів техніки дзюдо в стійці (НАГЕ-ВАЗА) та партері (НЕ-ВАЗА).

#### Навчально-тематичний план 1-го року навчання

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
<b>1. Теоретичні заняття</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з дзюдо. Знання про дзюдо. Зав'язування пояса.	2	1	-	-	-	-	-	1	-	-
Загальні поняття про гігієну. Короткі відомості про будову організму.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Фізична культура і спорт в Україні. Історія розвитку дзюдо.	2	-	-	-	1	-	-	-	-	1

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
Система вправ дзюдо. Терміни дзюдо. Етикет дзюдо.	2	-	-	1	-	1	-	-	-	-
Заборонені прийоми та дії в дзюдо	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-
<b>2. Практичні заняття</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Загальна фізична підготовка: розвиток та удосконалення простих рухових навичок, розвиток основних фізичних якостей, прості акробатичні елементи.	24	3	3	3	3	2	2	2	2	2
Спеціальна фізична підготовка: техніка страховок та само-страховок, технічні дії та прийоми дзюдо (стійки, пересування, повороти, захвати)	18	2	3	3	2	2	2	2	2	2
Техніко-тактична підготовка. Рухливі, спортивні ігри, естафети з елементами дзюдо.	14	1	1	1	1	2	2	2	2	2
<b>3. Контрольні нормативи</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
Складання в контрольних нормативів.	4	1	-	-	1	1	-	-	-	1
Змагальна практика (рухливі ігри з елементами єдиноборств).	4	-	-	-	-	-	1	1	2	-
<b>Всього</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

### 2.1.2. Другий рік навчання (2-й клас)

#### Навчально-тематичний план 2-го року навчання

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
<b>1. Теоретичні заняття</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.	2	1	-	-	-	-	-	1	-	-
Загальні поняття про гігієну.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Фізична культура і спорт в Україні. Історія розвитку дзюдо.	2	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Система вправ дзюдо. Терміни дзюдо.	2	-	-	1	-	1	-	-	-	-
Короткі відомості про будову організму.	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-



Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
<b>2. Практичні заняття</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Загальна фізична підготовка.	24	3	3	3	3	2	2	2	2	2
Спеціальна фізична підготовка.	18	2	3	3	2	2	2	2	2	2
Техніко-тактична підготовка.	14	1	1	1	1	2	2	2	2	2
<b>3. Контрольні нормативи</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Складання контрольних нормативів.	4	1	-	-	1	1	-	-	-	1
Змагальна практика (рухливі ігри з елементами єдиноборств).	4	-	-	-	-	-	1	1	2	-
<b>Всього</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

Основні завдання для групи початкової підготовки другого року навчання (2-й клас):

- Історія розвитку дзюдо в світі та Україні. Провідні світові та українські спортсмени.
- Сійки (ШИСЕЙ), удосконалення техніки пересувань (ШИН-ТАЙ) – звичайними кроками (АЮМІ-АШІ) та приставними кроками (ЦУГІ-АШІ), поворотів (ТАІ-САБАКІ) та падінь (УКЕМІ).
- Удосконалення техніки захватів (КУМІ КАТА) та виведень з рівноваги (КУЗУШІ).
- Вивчення та удосконалення технічних дій в сійці та партері, які відповідають рівню учнівської майстерності 5-го КЮ (жовтий пасок).

- Розвиток основних фізичних якостей, удосконалення техніки виконання вже знайомих акробатичних вправ та вивчення нових. Удосконалення техніки самострахувань.
- Ознайомлення з поняттям переслідування в партері після проведення активної дії в стійці. Вивчення та удосконалення переслідувань в партері.
- Складання контрольних номативів 5-го КЮ.

### 2.1.3. Третій рік навчання (3-й клас)

Навчально-тематичний план 3-го року навчання

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
<b>1. Теоретичні заняття</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
Техніка безпеки на заняттях з дзюдо. Лікарський контроль і самоконтроль. Попередження травм.	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
Загальні поняття про гігієну.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку дзюдо в Україні.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Основи техніки і тактики дзюдо.	2	-	-	1	1	-	-	-	-	-
Короткі відомості про фізіологічні основи тренування в дзюдо.	2	-	1	-	-	-	1	-	-	-
<b>2. Практичні заняття</b>	<b>88</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Загальна фізична підготовка.	24	3	3	3	3	2	2	3	3	2

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
Спеціальна фізична підготовка.	28	3	4	3	3	3	2	3	3	4
Техніко-тактична підготовка.	34	4	4	4	4	4	4	3	3	4
Психологічна підготовка.	2	-	-	-	-	-	1	-	1	-
<b>3. Тестування та участь у змаганнях</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Складання контрольних нормативів.	3	1	-	-	-	1	-	-	-	1
Змагальна практика	9	-	-	1	1	1	2	2	2	-
<b>Всього</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

Основні завдання для груп початкової підготовки третього року навчання (3-й клас):

- Отримання основних навичок з лікарського контролю та самоконтролю, попередження виникнення травм.
- Організація і місце проведення змагань. Ознайомлення з Правилами проведення змагань. Вивчення основних команд та жестів арбітра.
- Повторення та удосконалення в стійці та партері технічних елементів, які відповідають рівню учнівської майстерності 5-й КЮ (жовтий пояс).
- Удосконалення стійки дзюдоїста, пересувань, захватів та їх уникнення.
- Різнобічна фізична підготовка. Розвиток силових якостей з партнером і без нього.
- Опанування рухливих ігор та вправ з набивним м'ячем та скалкою. Рухливі ігри з елементами боротьби.

- Вивчення технічних дій в стійці та партері, які відповідають рівню учнівської майстерності 4-й КЮ (помаранчевий пояс).
- Отримання інформації про будову і функції організму людини та різних його органів.

#### 2.1.4. Третій рік навчання (4-й клас)

Навчально-тематичний план 4-го року навчання

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
<b>1. Теоретичні заняття</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з дзюдо. Попередження травм. Надання першої медичної допомоги.	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
Загальні поняття про гігієну. Самоконтроль.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку дзюдо в Україні.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Основи техніки і тактики дзюдо.	2	-	-	1	1	-	-	-	-	-
Короткі відомості про фізіологічні основи тренування в дзюдо.	2	-	1	-	-	-	1	-	-	-
<b>2. Практичні заняття</b>	<b>88</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
Загальна фізична підготовка.	24	3	3	3	3	2	2	3	3	2
Спеціальна фізична підготовка.	28	3	4	3	3	3	2	3	3	4
Техніко-тактична підготовка.	34	4	4	4	4	4	4	3	3	4
Психологічна підготовка	2	-	-	-	-	-	1	-	1	-
<b>3. Тестування та участь у змаганнях</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Складання контрольних нормативів	3	1	-	-	-	1	-	-	-	1
Змагальна практика	9	-	-	1	1	1	2	2	2	-
<b>Всього</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

Основні завдання для груп початкової підготовки четвертого року навчання (4-й клас):

- Удосконалення стійок, пересувань, захватів і звільнень від них.
- Удосконалення технічних дій в стійці та партері рівня учнівської майстерності 5-го КЮ.
- Вивчення та удосконалення технічних дій в стійці та партері учнівського рівня 4-го КЮ.
- Ознайомлення з основними правилами проведення змагань. Участь в змаганнях.
- Рухливі ігри загальнорозвивального характеру та ігри з елементами боротьби.
- Удосконалення рівня загальної фізичної підготовки.
- Удосконалення гімнастичних та акробатичних вправ.

- Отримання стислих відомостей про вплив фізичних вправ на організм людини.
- Дотримання гігієнічних норм до тренувального процесу та в повсякденному житті, попередження травм, надання першої медичної допомоги.
- Складання контрольних нормативів учнівського рівня 4-го КЮ.

## 2.2. Зміст навчального матеріалу 1-4 років навчання (1-4 класи)

### 1 рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>Характеризує</b> історію появи фізичної культури і спорту; зародження і розвиток дзюдо в світі та Україні;  <b>розкриває</b> поняття про ФК і спорт як засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини; поняття про техніку дзюдо; поняття про страховку і допомогу під час занять;  <b>називає:</b> вимоги до одягу і взуття для занять фізичною культурою; вимоги до спортивної форми дзюдо; відомих світових та українських дзюдоїстів;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;  <b>дотримується</b> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Поява фізичної культури і спорту. Поняття про ФК і спорт. Фізична культура як важливий засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини.  Вимоги до одягу і взуття для занять фізичною культурою.  Знайомство з історією єдиноборств.  Зародження і розвиток дзюдо в світі та в Україні. Початкова термінологія дзюдо.  Форма дзюдо – дзюдогі та обі.  Поняття про техніку дзюдо.  Страховка і допомога під час занять. Загальноприйняті правила безпеки на заняттях фізичною культурою. Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> універсальні вправи, пов'язані з виконанням організаційних команд і прийомів; вправи, призначені для розтягування м'язів, зв'язок і сухожиль, для розвитку гнучкості, яка дає можливість ефективніше виконувати вправи з будь-якого виду спорту; прості акробатичні вправи та комбінації; повзання і переповзання, пересування по гімнастичній стінці, лазіння; вправи на низькій перекладині; лазіння по канату в два і три прийоми; стрибки зі скакалкою, стрибки через перешкоди;  <b>бере участь:</b> у рухливих іграх та естафетах з елементами боротьби.  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>вміє:</b> взаємодіяти в парах і групах при виконанні навчальних завдань; спілкуватися і взаємодіяти в ігровій діяльності, організовувати і проводити рухливі ігри з елементами змагальної діяльності;  <b>володіє:</b> технікою простих акробатичних вправ; вміння взаємодії в парах і групах при розучуванні акробатичних вправ; руховими діями, складовими вмісту рухливих ігор; технікою вивчених акробатичних вправ;  <b>впливає:</b> якості сили і витривалості,</p>	<p>Організаційні команди і прийоми: побудова в шеренгу і колону; виконання основної стійки; виконання різних команд; розмикання в шерензі і колоні на місці; побудова в коло колоною і шеренгою; повороти на місці наліво і направо; розмикання і змикання приставними кроками в шерензі. Перешикування з однієї шеренги в три і з колоні по одному в колону по три і чотири поворотом в русі.  Вправи на розвиток гнучкості.  Вправи на зміцнення вестибулярного апарату; на формування правильної постави; на розвиток координації рухів.  Елементи гімнастики для розвитку гнучкості, спритності і координації рухів. Прості акробатичні вправи: упори присівши, лежачи; упор стоячи на колінах; упор, лежачи на стегнах; упор, сидячи ззаду.  Присіди – на п'ятах, на п'ятах з нахилом, кутом; групування в присіді, сидячи і лежачи на спині; перекати в групуванні вперед-назад; з групування сидячи перекат назад-вперед на спині; перекат з упору присівши; з упору присівши назад і боком; перекат вперед в групуванні; міст з положення лежачи на спині.  Рівновага з різним положенням рук.  Прості акробатичні комбінації:  - міст з положення лежачи на спині, з упору присівши перекат вперед в упор присівши,</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>почуття координації при виконанні акробатичних вправ і координацій; характерні помилки під час виконання акробатичних вправ;  <b>знає:</b> про прикладне значення гімнастичних вправ;  <b>розуміє:</b> значущість і систематично виконує гімнастичні вправи;  <b>дотримується:</b> правил техніки безпеки при виконанні акробатичних вправ.</p>	<p>перекатом вперед упор присівши, перекат в бік в упор присівши;  - з упору присівши два перекиди вперед в групуванні в упор присівши – перекат назад стійка на лопатках (тримати) – перекатом вперед лягти і «міст» – лягти, перекат назад з опорою руками за головою – перекатом вперед в упор присівши;  - з упору присівши перекат назад і перекатом назад стійка на лопатках – перекатом вперед лягти і «міст» – опуститися в положення лежачи на спині – сісти, руки в боки – спираючись зліва поворот в упор присівши – перекат вперед в упор присівши – стрибок вгору прогинаючись.  Повзання і переповзання по-пластунськи.  Пересування по гімнастичній стінці вгору і вниз, горизонтально обличчям і спиною до опори.  Лазіння попід нахилом поставленим лавкам.  Вправи на низькій перекладині: виси стоячи; стоячи на зігнутих руках, стоячи зігнувшись, стоячи позаду, присівши, присівши ззаду. Виси лежачи: лежачи, лежачи зігнувшись, лежачи ззаду.  Виси прості: вис, на зігнутих руках, зігнувши ноги.  Вис зігнувшись, вис на зігнутих ногах і руках, вис прогнувшись, вис кутом, вис на зігнутих ногах.  Вис спиною до гімнастичної стінки – вис зігнувши одну ногу – вис – вис зігнувши іншу – вис; вис – вис</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>зігнувши ноги – вис; вис ноги на-різно – вис; вис стоячи на зігнутих руках – вис присівши – вис стоячи – вис стоячи на зігнутих руках.</p> <p>- переكات назад стійка на лопатках зігнувши ноги – Використовувати різні варіанти висів як на переклади-ні, так і на гімнастичній стінці. Виконувати вправи в змішаних ви-сах.</p> <p>Лазіння по гімнастичній стінці; Лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів; Подолання простої смуги перешкод.</p> <p>Лазіння по канату в два і три при-йоми; пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій); Вистрибування в упор стоячи на колінах.</p> <p>Зіскок махом руками вперед.</p> <p>Стрибки зі скалкою: на місці; в русі; на одній, на двох ногах; із змінним темпом стрибків, швидко-сті і на пряму обертання скалки.</p> <p>Рухливі ігри: «Автомобілі», «Во-дяний», «Пальника», «Карлики і велетні», «Музичні змійки», «Нит-ка-голка», «Повтори за мною», «Поїзд», «Відлуння», «Вартові і розвідники», «Мисливці і качки», «Естафета з лазіння і перелазіння», «Естафета з елементами рівнова-ги», «Естафета на смугі перешкод».</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Знанневий та діяльнісний ком-понент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>Знає і вміє:</b> правильно виконувати основні технічні елементи групу-вання, прийоми самостраховки в різних варіантах;</p>	<p>Освоєння групування. Переكاتи в групуванні: вперед-на-зад, вліво-вправо, по колу. Групу-вання при переكاتі з упору при-сівши, з напів присіду, з основної стійки. Поняття про падіння (УКЕМІ).</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>формулювати (називати) основні техніки самостраховки; правильно виконувати вправи для виконання технічних дій початкового рівня техніки дзюдо;</p> <p><b>вміє:</b> взаємодіяти з партнером, в команді; швидко координувати рухи відповідно до змін, ситуації; виконувати завдання за зразком вчителя (кращого учня), аналізувати власні дії, коригувати дії з урахуванням допущених помилок; зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті; демонструвати просторову уяву, загальну ерудицію, взаємозв'язок з навколишнім світом;</p> <p><b>володіє:</b> зосередженістю, терпінням, увагою і витримкою;</p> <p><b>знає і застосовує:</b> правила гігієни на заняттях;</p> <p><b>застосовує:</b> прийоми самостраховки в якості забезпечення власної безпеки в повсякденному житті;</p> <p><b>має:</b> вмотивованість до занять дзюдо (за допомогою імітаційних ігор-завдань);</p> <p><b>знає і дотримується:</b> техніки безпеки під час занять дзюдо.</p>	<p>Виконання падінь на бік (ЙОКО УКЕМІ), на спину (УШИРО УКЕМІ), на живіт (МАЕ УКЕМІ), шкереберть (ДЗЕНПО ТЕНКАЙ УКЕМІ). Прийоми самостраховки: кінцеве положення самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом з сиду (з допомогою), самостраховка на спину перекатом з упору присівши (з допомогою), самостраховка на спину перекатом з напів присіду (з допомогою); кінцеве положення самостраховки на бік; переكاتи вліво і вправо через лопатки, самостраховка на бік перекатом з сида (з допомогою), самостраховка на бік перекатом з упору присівши (з допомогою), самостраховка на бік перекатом з напів присіду (з допомогою).</p> <p>Присідом поперемінно в одну та в іншу сторону стрибком. Упор грудьми в набивний м'яч – переміщення ніг по колу.</p> <p>Поняття про виведення з рівноваги (КУЗУШІ).</p> <p>Вправи для виведення з рівноваги.</p> <p>Стоячи обличчям до партнера та з упором долонями в долоні, поперемінно згинати й розгинати руки з поворотом тулуба.</p> <p>З захватом одним одного за кисть або зап'ястя – поперемінно тягнути за руки, однією рукою долаючи, іншою, поступаючись партнеру.</p> <p>В.п. стійка обличчям до партнера – поштовхом руки в плече вивести партнера з рівноваги, змусивши виконати крок (те ж ривком за зап'ястя або тулуб).</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Прийоми самостраховки: самострахування при падінні вперед на руки.</p> <p>Вправи згинання-розгинання рук в упорі лежачи (віджимання).</p> <p>У спрощеному варіанті падіння зі стійки на колінах, долоні тримати перед грудьми.</p> <p>Падіння вперед на руки зі стійки ноги нарізно, з основної стійки зігнувшись, з основної стійки.</p> <p>Самостраховка черех міст при падінні на спину.</p> <p>Піднімання і опускання тазу в положення міст на лопатках, перекид вперед через лопатки, перекид вперед через лопатки і приземленням на міст на лопатках.</p> <p>Вправи для підніжок. Випади в сторону; те ж в русі, стрибком.</p> <p>Пересування вперед з випадами в бік (для задньої підножки). Імітація задньої підножки в одному і в іншу сторони. Присідання на одній нозі з виносом іншої в сторону; те ж в вперед.</p> <p>Прийоми самостраховки: перекид через плече з положення стоячи на колінах (з допомогою) самостраховка на бік перекидом з положення, стоячи на коліні (з допомогою), самостраховка на бік перекидом зі стійки ноги нарізно (з допомогою), самостраховка на бік перекидом через плече з кроку в стійці (з допомогою).</p> <p>Самостраховка: падіння на бік шкереберть через плече через партнера, який стоїть в упорі на колінах (з допомогою).</p> <p>Вправи для підсікання. Зустрічні махи руками і ногою.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Ходьба на зовнішньому краї стопи (підшва під кутом 90 градусів до підлоги). Удар підшвою по стіні дальньою від неї ногою (стати боком впритул до стіни). Підсікання по м'ячу (набивному, тенісному і ін.); лежачому, падаючому, що котиться по підлозі. Можна виконувати в парах або в колі, передаючи один одному м'яч ударом.</p> <p>«Очищення килима». Змітати дрібні предмети рухом типу підсікання (бічне, зсередини). Підсікання по м'ячах, по ніжці стільця, інших предметах.</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>демонструє:</b> стійки (ШИСЕЙ), захвати (КУМІ КАТА) та виведення з рівноваги (КУЗУШІ): вперед, назад, вправо, вліво; пересування (ШИНТАЙ) в парі і без пари, звичайними кроками, приставними кроками; елементарні навички та елементи техніки боротьби лежачи – утримання (ОСАЕКОМІ ВАЗА); елементи техніки способів захисту від утримань; різні види утримань і виходи з них; набуті знання і вміння;  <b>виконує:</b> комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту; самооцінку технічних дій, коригувати з урахуванням допущених помилок;  <b>вміє:</b> робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань залежно від конкретних умов; результативно мислити</p>	<p>Стійки (ШИСЕЙ), захвати (КУМІ КАТА): основний захват рукав – відворот; пересування (ШИНТАЙ): звичайними кроками (АЮМІ-АШІ), приставними кроками (ЦУГІ-АШІ) та повороти (ТАІ-САБАКІ); Поняття техніка лежачи (НЕ-ВАЗА). Утримання збоку лежачи (ХОН-КЕСА-ГАТАМЕ) та його варіанти:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- з захватом тулуба, без захвату руки під плече, без захвату голови (упором рукою в килим);</li> <li>- утримання збоку з захопленням з-під руки (КУЗУРЕ-КЕСА-ГАТАМЕ) зворотне;</li> <li>- з захватом гомілки противника під однойменне плече;</li> <li>- з захватом рук;</li> <li>- зворотним захватом рук.</li> </ul> <p>Виходи з утримання збоку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повертаючись на живіт, перетягуючи атакуючого через себе;</li> <li>- віджимаючи руками і ногою;</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>під час виконання вправ, зіставляти дії, проєктувати, домагатися практичного результату; удосконалювати набуті знання і вміння в змагальній (ігровій) діяльності;</p> <p><b>має здатність:</b> оцінювати неперестійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення; здатність мислити тактично; уміння правильно взаємодіяти з партнерами; вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- віджимаючи рукою і махом ногою (зацеп за свою руку);</li> <li>- збираючи вперед мостом і перетягуючи, повертаючись на живіт із захватом руки під плече;</li> <li>- сідаючи;</li> <li>- скидаючи атакуючого через голову упором руками і ногою.</li> </ul> <p>Перевертання манекена (партнера), який стоїть в упорі на руках і колінах з захопленням рук збоку. Активні і пасивні види захисту від перевертання. Комбінування перевертання з утриманням збоку.</p> <p>Утримання з боку голови (КАМІ-ШИХО-ГАТАМЕ) та його варіанти:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- з захватом тулуба;</li> <li>- з захватом рук і шиї;</li> <li>- на колінах;</li> <li>- зворотнім захватом рук;</li> <li>- зворотне.</li> </ul> <p>Виходи з утримання з боку голови:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повертаючись на живіт;</li> <li>- перекатом разом з атакуючим в сторону;</li> <li>- віджимаючи голову і перекатом в сторону;</li> <li>- перекатом в сторону з захватом руки;</li> <li>- шкереберть назад з зацепом ногами тулуба атакуючого;</li> <li>- віджимаючи атакуючого руками.</li> </ul> <p>Перевертання манекена (партнера), який стоїть в упорі на руках і колінах важелем.</p> <p>Активні і пасивні види захисту від перевертання. Комбінування перевертання з утриманням з боку голови.</p> <p>Утримання поперек (ЙОКО-ШИХО-ГАТАМЕ) та його варіанти:</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- з захватом далекої руки з-під шиї;</li> <li>- з захватом далекої руки з-під шиї і тулуба;</li> <li>- з захватом різнойменної ноги;</li> <li>- з захватом однойменної ноги;</li> <li>- з захватом ближньої руки і ноги;</li> <li>- зворотне з захватом шиї і ноги;</li> <li>- зворотне з захватом руки і ноги.</li> </ul> <p>Вихід з утримання поперек:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перетягуючи через себе захватом шиї і упором передпліччям в живіт;</li> <li>- скидаючи через голову руками;</li> <li>- перевертаючись на живіт.</li> </ul> <p>Перевертання манекена (партнера), що стоїть в упорі на руках і колінах скручуванням з захватом руки і ноги (зовні, зсередини). Активні і пасивні види захисту від перевертання. Комбінування перевертання з утриманням поперек.</p> <p>Утримання верхи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- з захватом рук;</li> <li>- з захватом голови;</li> <li>- з зацепом ніг;</li> <li>- обвивом ніг зовні;</li> <li>- з зацепом однойменної ноги і захватом руки;</li> <li>- з захватом руки з-під шиї;</li> <li>- з захватом шиї рукою.</li> </ul> <p>Вихід від утримання верхи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поворотом в бік — накладаючи ногу на стегно і захватом руки;</li> <li>- збиваючи через голову з захватом ніг зсередини;</li> <li>- віджимаючи руками;</li> <li>- повертаючись на живіт;</li> <li>- скидання захватом ноги зсередини;</li> <li>- перекатом в сторону з захватом ноги;</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>- перекатом в сторону захватом руки і шиї.</p> <p>Перевертання партнера, що стоїть в упорі на руках і колінах захватом шиї і руки з упором гомілкою в живіт.</p> <p>Активні і пасивні види захисту від перевертання.</p> <p>Комбінування перевертання з утриманням верхом.</p> <p>Виведення з рівноваги. Вивчення варіантів виведення з рівноваги: вперед (МАЕ-КУЗУШІ), назад (УШИРО-КУЗУШІ), вправо (МІ-ГІ-КУЗУШІ), вліво (ХІДАРІ-КУЗУШІ).</p> <p>Виведення з рівноваги партнера, що стоїть на колінах ривком і скручуванням.</p> <p>Виведення з рівноваги партнера в присіді повштовхом.</p> <p>Виведення з рівноваги партнера стоїть на одному коліні ривком, скручуванням, повштовхом.</p> <p>Основні способи тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскування) відпрацьовуються в іграх-завданнях, рухливих іграх: «злови жабу», «фехтування», «бій північ», «виштовхування в присід», «виштовхування спиною», «виштовхування з кола», «перетягування через межу», «рухливий ринг», «перетягування каната», «розвідники і часові», «наступ», «вовк в рові», «змагання тачок», «армрестлінг», «сильна хватка», «циганська боротьба» (на ногах), «скакалки-підсікалки», «поєдинок з жердиною», «боротьба за палицю».</p>

## 2 рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує:</b> поняття про режим дня, його основний зміст та правила планування;  загартовування організму; вплив занять фізичною культурою на формування позитивних якостей особистості; поняття про проведення самостійних занять з корекції поведінки і статури; поняття про дзюдо не тільки як вид спорту, а і як елемент виховання культури, морально-етичних принципів і забезпечення безпечної життєдіяльності людини;  <b>розкриває:</b> знання про олімпійські ігри давнини; відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху; історію зародження олімпійського руху в Україні;  <b>називає:</b> вимоги до проведення самостійних занять з корекції поведінки і статури; гігієнічні правила на заняттях дзюдо.  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;  <b>дотримується</b> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Олімпійські ігри давнини. Відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху. Історія зародження олімпійського руху в Україні.  Режим дня, його основний зміст та правила планування.  Загартовування організму. Вплив занять фізичною культурою на формування позитивних якостей особистості.  Проведення самостійних занять з корекції поведінки і статури.  Народні ігри як засіб фізичної культури. Культурні традиції, як місток між поколіннями.  Дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини.  Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.  Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.  Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> стройові вправи, прийоми, команди;  <b>володіє:</b> навичками стройових дій;  <b>знає:</b> основні стройові поняття;  <b>виконує:</b> загальнорозвивальні вправи для розвитку сили, груп м'язів тулуба з використання опору власної ваги в різних вихідних положеннях;  <b>виконує:</b>  - різновиди ходьби;  - біг (звичайний, стрибками)  - стрибки в різних положеннях  - лазіння і перелазіння різними способами;  <b>бере участь:</b> в естафетах та іграх з елементами бігу, стрибків і метання.  <b>виконує:</b> вправи на подолання власної ваги;  <b>знає та виконує:</b> персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;  <b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p><u>Стройові вправи.</u>  Повороти на місці і в русі. Побудови (шеренги, колони), перешикування на місці і в русі.  <u>Загальнорозвивальні вправи.</u>  Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах. Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату. Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.  <u>Загальнорозвивальні вправи в русі.</u>  - Закріплення навичок ходьби і розвитку координаційних здібностей: звичайна ходьба з додатковими завданнями (збільшити частоту кроку або подолати вертикальну перешкоду і т.д.); спортивна хода. Відпрацювання узгодженості роботи рук і ніг (координаційна взаємодія). Спортивна ходьба зі зміною частоти і довжини кроку, прискоренням, акцентом на техніку. Ходьба і біг по розміткам, за звуковим сигналом, по різних орієнтирах.  - Біг з прискоренням, на перегонки; гандикапом.  Високий і низький старт, старт з опорою на одну руку. Човниковий біг.  Старт і стартовий розгін.  Біг на швидкість. Фінішування;  - закріплення техніки стрибків, розвиток швидко-силового і координаційних здібностей.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Стрибки на одній, двох ногах, з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; через скакалку. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; з діставання підвішених предметів (рукою, головою коліном махової ноги); через довгу і коротку обертову скакалку; різні багатоскоки. Стрибки в довжину, відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину, відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метання малого м'яча з місця з різних в. п. положень, стоячи обличчям в напрямку на задану відстань; на дальність відскоку від стіни;</li> <li>- лазіння (гімнастична стінка, канат, жердина і т.п.) і перелазіння різними способами;</li> <li>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li> </ul> <p><u>Вправи на подолання власної ваги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги в різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи;</li> <li>- підтягування на низькій і високій перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</li> </ul> <p>Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</p> <p><u>Рухливі ігри:</u>  Рухливі ігри з біговою спрямованістю: «Два морози»; «П'ятнашки»; «Квач», «Кіт і миші»; «Не потрапляючи в болото»; «Пінгвіни з м'ячем»; «Зайці в городі»; «Лисиці і кури»; «До своїх прапорців» «Швидко по місцях»; «Гуси-лебеді»; «Оступитися» «Виклик номерів»; «Невід»; «Третій зайвий»; «Заєць без місця»; «Порожнє місце»; «Квача зі стрічками»; «Хто обжене»; «Мишоловка».</p> <p>Естафети – «спринт – бар'єрний біг»; «спринт-«слалом»; «стрибки через скакалку» і ін.</p> <p>Класики (різні варіанти стрибкових вправ і завдань).</p> <p>Рухливі ігри на відпрацювання навичок метання – «М'яч сусідові»; «Влучно в ціль»; «Хто далі кине»; «Хто влучніше»; «Кругове полювання», «Липкі кущики» і ін.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> прийоми самостраховки;  <b>виконує:</b> спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо на початковому рівні:  - вправи для утримань;  - вправи для виведення з рівноваги;  - вправи для підніжок;</p>	<p><u>Удосконалює варіанти падінь і самострахувань:</u>  - самостраховка на спину перекастом через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.);</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- вправи для підсікання;  <b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;  <b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<p>знаходиться в упорі на колінах і руках; кінцеве положення самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом з сиду (з допомогою), самостраховка на спину перекатом з упору присівши (з допомогою), самостраховка на спину перекатом з напівприсіду (з допомогою); кінцеве положення самостраховки на бік, переكاتи вліво і вправо через лопатки, самостраховка на бік перекатом із сіда (з допомогою);</p> <p>– самостраховка на бік перекатом з упору присівши (з допомогою), самостраховка на бік перекатом з напівприсіду (з допомогою).</p> <p><u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо на початковому рівні.</u></p> <p>- Вправи для утримань. Присідом поперемінно в одну і в іншу сторони стрибком. Упор грудьми в набивний м'яч, потім манекен – переміщення ніг по колу. Всі види перевертання манекена з положення упору або лежачи.</p> <p>- Вправи для виведення з рівноваги. Стоячи обличчям до партнера та з упором долонями в долоні поперемінно згинати й розгинати руки з поворотом тулуба. З захватом один одного за кисть або зап'ястя – поперемінно тягнути за руку, однією рукою долаючи, інший, поступаючись партнеру. В.п. стійка обличчям до партнера – поштовхом руки в плече вивести партнера з рівноваги, змусивши виконати крок (той же ривком за зап'ястя або тулуб).</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>- Вправи для підніжок. Випади в бік, те ж в русі, стрибком. Пересування вперед з випадами в бік (для задньої підніжки). Імітація задньої підніжки в одну і в іншу сторону. Стрибки з виносом ноги в сторону і постановкою на одне коліно. Присідання на одній нозі з виносом іншої в сторону, те ж вперед. Поворот кругом на одній нозі махом вперед в сторону іншою ногою. З манекеном імітація повороту і постановки ніг перед ногами партнера. Стрибки з поворотом і постановкою на коліно.</p> <p>- Вправи для підсікання. Зустрічні махи руками і ногою. Ходьба на зовнішньому краї стопи (підшва під кутом 90° до підлоги). Удар підшвою по стіні далекої від неї ногою (стати боком впритул до стіни). Підсікання по м'ячу. Можна виконувати в парах або в колі, передаючи один одному м'яч ударом. «очищення килима». Змітати дрібні предмети рухом типу підсічки (бічний, зсередини). Підсікання по манекену.</p> <p>- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів.</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>знає:</b> основи техніки дзюдо;  <b>виконує:</b>          - утримання в різних положеннях;          - способи уходу від утримань з різних положень.</p>	<p><b>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно за допомогою манекена та з партнером.</b>  <u>Утримання.</u>          Утримання збоку: із захопленням рук, зворотнє, зі зворотнім захоптом рук.          Ухід від утримання збоку:</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>володіє:</b> навичками техніки базових кидків дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b> виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням;</p> <p><b>виконує:</b> технічні дії в стійці які відповідають учнівському рівню 5-го КЮ;</p> <p><b>володіє:</b> основними способами початкової тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскування);</p> <p><b>бере участь:</b> у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять з дзюдо;</p> <p><b>демонструє:</b> елементи техніки боротьби лежачи та базові кидки;</p> <p><b>виконує:</b> комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту; самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</p> <p><b>знає:</b> термінологію дзюдо;</p> <p><b>Ціннісний компонент має здатність:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</li> <li>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</li> <li>- мислити тактично;</li> <li>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;</li> </ul> <p><b>вміє:</b> робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов;</p>	<p>повертаючись на живіт із захопленням руки під плече, скидаючи атакуючого (манекен) через голову упором руками і ногою, перетягуючи атакуючого (манекен) через себе, збиваючи вперед мостом і перетягуючи.</p> <p>Утримання з боку голови: на колінах, зворотнім захопленням рук.</p> <p>Ухід від утримання з боку голови: перекатом в сторону з захопленням руки, віджимаючи атакуючого (манекен) руками, шкереберть назад із зацепом ногами тулуба атакуючого (манекен), підтягуючи до ніг і скидаючи між ніг.</p> <p>Утримання поперек: із захопленням ближньої руки і ноги, з захопленням далекої руки з-під шиї і тулуба, із захопленням шиї і ноги, зворотнє з захопленням руки і ноги.</p> <p>Ухід від утримання поперек: скидаючи через голову руками, перетягуючи через себе захопленням шиї і упором передпліччям у живіт.</p> <p><u>Виведення з рівноваги.</u></p> <p>Виведення з рівноваги вперед-вправо (МАЕ-МІГІ-КУЗУШІ), вперед-вліво (МАЕ-ХІДАРІ-КУЗУШІ), назад-вправо (УШИРО-МІГІ-КУЗУШІ), назад-вліво (УШИРО-ХІДАРІ-КУЗУШІ) та інші варіанти виведень у стійці ривком, поштовхом, скручуванням.</p> <p><u>Кидки. Вивчення та удосконалення.</u></p> <p>Бокова підсічка під виставлену ногу (ДЕ- АШІ-БАРАІ), підсічка в коліно під відставлену ногу (ХІДЗА-ГУРУ-МА), кидок скручуванням навколо стегна (УКІ-ГОШІ), отхвот задня підніжка захопленням руки і тулуба (О-СОТО- ГАРІ).</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату, а також правильно взаємодіяти з партнерами.	Ознайомлення з технікою кидка через стегно підбивом (О-ГОШІ), зачепа зсередини гомілкою (О-УЧІ-ГАРІ). <u>Основні способи початкової тактичної підготовки</u> (сковування, маневрування, маскування) відпрацьовуються в іграх-завданнях, рухливих іграх: «злови жабу», «фехтування», «виштовхування в присіді», «виштовхування спиною», «виштовхування з кола», «перетягування через межу», «бій півнів», «рухливий ринг», «перетягування каната», «розвідники і часові», «наступ», «вовк в рові», «третій зайвий з опором», «змагання тачок», «армрестлінг», «циганська боротьба» (на ногах), «скачки-підскачки», «поединок з жердиною», «сильна хватка», «боротьба за палицю».

Вкінці другого року навчання учні складають контрольні нормативи на отримання ступеня учнівської майстерності 5-го КЮ (жовтий пояс).

### 3 рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> характеризує поняття про фізичні вправи і їх вплив на розвиток фізичних якостей; основні фізичні якості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику у взаєминах між людьми; техніку дзюдо та правильне виконання технічних дій;	Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів. Загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання. Кращі представники світового дзюдо. Розвиток дзюдо в Україні. Успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>розкриває</b> знання про Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів; розвиток дзюдо в Україні; успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені; загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання;</p> <p><b>називає:</b> кращих представників дзюдо; правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>дотримується</b> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Фізичні вправи і їх вплив на розвиток фізичних якостей.</p> <p>Характеристика основних фізичних якостей: швидкості, гнучкості, координації, сили і витривалості.</p> <p>Поведінка в надзвичайних ситуаціях.</p> <p>Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми.</p> <p>Правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних.</p> <p>Проведення самостійних занять з корекції постави і статури.</p> <p>Оцінка ефективності занять.</p> <p>Термінологія дзюдо.</p> <p>Техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій.</p> <p>Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p>Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.</p> <p>Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p>
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах;</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;</li> <li>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг;</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером,</p>	<p><u>Загальнорозвивальні вправи.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах.</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату.</li> <li>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</li> </ul> <p><u>Вправи з предметами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зі скакалкою – стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, перестрибуючи через скакалку;</li> </ul>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>гумовим амортизатором;  <b>виконує:</b> вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):          - акробатичні елементи, вправи, комбінації;          - вправи на рівновагу;          - вправи біля опори.  <b>виконує:</b> загальнорозвивальні вправи в русі:          – різновиди бігу та бігових вправ;          - стрибки та стрибкові вправи з різних положень;          - лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;          - лазіння по канату в два і три прийоми;          - пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);          - подолання простої смуги перешкод.          - естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.  <b>виконує:</b> вправи на подолання власної ваги.          - вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи;          - підтягування на низькій і високій перекладині;          - підтягування різними хватами і способами;          - силові вправи у висах і упорах;          - згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.);  <b>виконує:</b> вправи прикладного характеру;</p>	<p>- з гімнастичною палицею – нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці;          - з набивним м'ячем (1-2 кг) – кидки вгору і ловля з поворотами і присіданнями, перекидання по колу і в різних напрямках різними способами;          - з еспандером;          - з гумовим амортизатором.  <u>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</u>          - акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком, пр.);          - акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекид вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо;          - акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напівшпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін;          - вправи на рівновагу;          - вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.  <u>Загальнорозвивальні вправи в русі:</u>          - закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою,</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>знає та виконує:</b> персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;</p> <p><b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p>з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг за розмітками із виконанням завдань;</li> <li>- закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середній дистанції. Крос по пересічній місцевості;</li> <li>- біг на швидкість;</li> <li>- закріплення техніки стрибків, розвиток швидко-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох і з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скалкою. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; через довгу і коротку обертову скалку. Стрибки в довжину, відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину, відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см);</li> <li>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- лазіння по канату в два і три прийоми;</li> <li>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- подолання простої смуги перешкод;</li> <li>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p><u>Вправи на подолання власної ваги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи;</li> <li>- підтягування на низькій і високій перекладині;</li> <li>- підтягування різними хватами і способами;</li> <li>- силові вправи у висах і упорах;</li> <li>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</li> </ul> <p><u>Вправи прикладного характеру:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи в підніманні і перенесенні людини (вантажу);</li> <li>- естафети;</li> <li>- смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи;</li> <li>- персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</li> </ul>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> прийоми самостраховки, спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для кидків;</li> <li>- вправи для зачепів;</li> <li>- вправи для підхватів;</li> </ul>	<p><u>Прийоми самостраховки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостраховка на спину перекастом через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.);</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для кидків через спину та стегно;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором;</li> </ul> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках;</li> <li>- самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці;</li> <li>- самостраховка на бік шкереберть в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, який лежить на килимі або стоїть боком;</li> <li>- самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки;</li> <li>- самостраховка вперед на руки зі стійки; – самостраховка вперед на руки стрибком;</li> <li>- падіння на руки стрибком назад;</li> <li>- самостраховка на спину стрибком.</li> </ul> <p><u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо.</u></p> <p><u>Вправи для кидків:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків, вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, передня і задня підніжки, підсікань;</li> <li>- для зачепів. Ходьба на внутрішній стороні стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепа без партнера (те ж з партнером);</li> <li>- для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те ж з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем). Для кидків через голову.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині – піднімати манекен ногою, перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках – виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду;</p> <p>- через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, то ж переступаючи через свою ногу. У гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови – поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком).</p> <p>Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком;</p> <p>- вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки:</u></p> <p>- для вдосконалення підсікань: удари підшвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі);</p> <p>- для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках);</p> <p>- для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча;</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>- для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу;</p> <p>- для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.</u></p> <p>Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): гандбол, футбол, регбі, «вишибали», баскетбол. Ігри в парах.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</u></p> <p>Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>знає:</b> основи техніки дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання в різних положеннях;</li> <li>- способи уходу від утримань з різних положень;</li> </ul> <p><b>володіє:</b> навичками техніки кидків дзюдо;</p>	<p><b>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно за допомогою манекену та з партнером.</b></p> <p><u>Вивчення та удосконалення техніки утримання (ОСАЕКОМІ):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання збоку захватом шиї і руки (ХОН-КЕСА-ГАТАМЕ);</li> <li>- утримання збоку захватом тулуба і руки (КУЗУРЕ-КЕСА-ГАТАМЕ);</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>виконує:</b> виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням, захопленням руки і шиї; технічні дії в стійці, що відповідають ступеню учнівської майстерності 5-го КЮ; зачеп зсередини гомілкою (О_УЧІ-ГАРІ), підсічка з середини (КО-УЧІ-ГАРІ), через стегно підбиво (О-ГОШІ).</p> <p><b>бере участь:</b> у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>демонструє:</b> техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;</li> <li>- великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів;</li> </ul> <p><b>знає:</b> термінологію дзюдо.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять з дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b> самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</p> <p><b>має здатність:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</li> <li>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</li> </ul>	<p>варіанти утримання збоку (УШИ-РО-КЕСА-ГАТАМЕ – з боку голови висідом, МАКУРА-КЕСА-ГАТАМЕ – висідом з ногою під головою УКЕ, КАТА-ГАТАМЕ – з «виключенням» плеча);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання верхи з захватом рук (ТАТЕ-ШИХО-ГАТАМЕ);</li> <li>- утримання верхи захватом шиї і руки (КУЗУРЕ-ТАТЕ-ШИХО-ГАТАМЕ) та інші варіанти;</li> <li>- утримання з боку голови з обхватом тулуба або захватом за пасок – КАМІ-ШИХО-ГАТАМЕ);</li> <li>- утримання з боку голови захватом паску і руки (КУЗУРЕ-КАМІ-ШИХО-ГАТАМЕ) та інші варіанти;</li> <li>- утримання поперек захватом паску і відвороту куртки (ЙОКО-ШИХО-ГАТАМЕ) та його варіанти.</li> </ul> <p><u>Виведення з рівноваги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням.</li> <li>- виведення з рівноваги ривком захопленням руки і шиї.</li> </ul> <p><u>Кидки.</u></p> <p>Удосконалення кидків: бокова підсічка під виставлену ногу (ДЕ-АШІ-БАРАІ), підсічка в коліно під виставлену ногу (ХІДЗА-ГУРУ-МА), скручуванням навколо стегна (УКІ-ГОШІ), обхват (О-СОТО -ГАРІ).</p> <p>Вивчення та удосконалення кидків: зачеп зсередини гомілкою (О_УЧІ-ГАРІ), підсічка з середини (КО-УЧІ-ГАРІ), через стегно підбиво (О-ГОШІ).</p> <p>Активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<ul style="list-style-type: none"> <li>- мислити тактично;</li> <li>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;</li> </ul> <b>вміє:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань залежно від конкретних умов;</li> <li>- результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проєктувати, домагатися практичного результату;</li> <li>- правильно взаємодіяти з партнерами;</li> <li>- зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті;</li> <li>- контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.</li> </ul>	<p><u>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ігри в блокуючі захвати, ігри в атакуючі захвати, ігри в тиснення, «Виштовхування в присіді», «Перетягування через межу», «Виштовхування з кола», «Виштовхування спиною».</li> <li>- Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.</li> <li>- Народні ігри: «Тягни в коло», «Бій півнів», «Дістати камінчик», «Захист зміцнення», «Перетягування каната», «Тягни за булави», «Ланцюги ковані», «Сильний кидок», «Перетягування стрибками», «Кожен проти кожного», «Захоплення прапора», «Отаман», «Козацькі розваги».</li> </ul>

#### 4 рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> види спорту, що входять в програму літніх і зимових Олімпійських ігор; успіхи українських спортсменів на Олімпійських іграх і Параолімпійських іграх; поняття про послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику у взаєминах між людьми; техніку дзюдо та правильне виконання технічних дій;</p>	<p>Олімпійський рух в Україні сьогодні.</p> <p>Характеристика видів спорту, що входять в програму літніх і зимових Олімпійських ігор. Успіхи українських спортсменів на Олімпійських іграх і Параолімпійських іграх.</p> <p>Розвиток дзюдо в Україні. Успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені. Кращі представники дзюдо.</p> <p>Фізична культура в сучасному суспільстві.</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>розкриває</b> знання про розвиток дзюдо в Україні; успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені; кращих представників дзюдо; правила змагань з дзюдо; будову і системи людського тіла; вплив фізичних вправ на розвиток систем організму і органів почуттів; надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях;</p> <p><b>називає:</b> правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>дотримується</b> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості.</p> <p>Будова і системи людського тіла.</p> <p>Вплив фізичних вправ на розвиток систем організму і органів почуттів.</p> <p>Виховання морально-вольових якостей у процесі занять спортом: свідомість, повага до старших, сміливість, витримка, рішучість, наполегливість.</p> <p>Поведінка в надзвичайних ситуаціях.</p> <p>Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми.</p> <p>Термінологія дзюдо. Правила змагань з дзюдо. Техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій.</p> <p>Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p>Надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях.</p> <p>Дотримання правил безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.</p> <p>Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p>
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>Виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах;</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;</li> </ul>	<p><u><b>Загальнорозвивальні вправи:</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах;</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;</li> <li>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг;</p> <p><b>знає:</b> поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга; зони розтягування;</p> <p><b>виконує:</b> вправи стретчингу для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм;</p> <p><b>виконує:</b> вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором);</p> <p><b>виконує:</b> вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатичні елементи, вправи, комбінації;</li> <li>- вправи на рівновагу;</li> <li>- вправи біля опори;</li> </ul> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвивальні вправи в русі;</li> <li>- різновиди бігу та бігових вправ;</li> <li>- стрибки та стрибкові вправи з різних положень;</li> <li>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- лазіння по канату в два і три прийоми;</li> <li>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- подолання смуги перешкод;</li> <li>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання;</li> </ul> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи на подолання власної ваги;</li> <li>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням</li> </ul>	<p><u>Стретчинг:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розслаблюючі вправи для спини; вправи для ніг, ступень і го-мілковоостопного суглоба; вправи для спини, плечей і рук; вправи для попереку, тазу, пахової області і м'язів задньої поверхні стегна; вправи на перекладині; вправи для верхньої частини тулуба з використанням пояса; комплекс вправ для кистей, зап'ясть і передпліч.</li> </ul> <p><u>Вправи з предметами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зі скакалкою – стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, перестрибуючи через скакалку;</li> <li>- гімнастичною палицею – нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці;</li> <li>- набивним м'ячем (1-2 кг) – перекидання з руки в руку; варіанти кидків і лову м'яча; кидки і ловля м'яча в парах; вправи в положенні лежачи на спині: перекладати м'яч прямими руками з одного боку на іншу; кидок м'яча вгору і ловля руками; нахили з м'ячем в витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем в витягнутих вперед руках вправо, вліво; кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках;</li> <li>- вправи з еспандером;</li> <li>- вправи з гумовим амортизатором.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидючи, лежачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підтягування на низькій і високій перекладині;</li> <li>- підтягування різними хватками і способами;</li> <li>- силові вправи у висах і упорах;</li> <li>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.);</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи прикладного характеру;</p> <p><b>знає та виконує:</b> персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;</p> <p><b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p><u>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатичні елементи (міст, шпагат, переверт боком, пр.);</li> <li>- акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекид вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо;</li> <li>- акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напів шпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін;</li> <li>- вправи на рівновагу;</li> <li>- вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.</li> </ul> <p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків;</li> <li>- біг за розмітками і з виконанням завдань;</li> <li>- закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.).</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середні дистанції. Крос по слабопересічній місцевості;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг на швидкість;</li> <li>- закріплення техніки стрибків, розвиток швидкісно-силових і координаційних здібностей. Стрибки на двох і одній нозі, з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скакалкою. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; через довгу і коротку обертову скакалку. Стрибки в довжину, відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину, відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см);</li> <li>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- лазіння по канату в два і три прийоми;</li> <li>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- подолання простої смуги перешкод;</li> <li>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li> </ul> <p><u>Вправи на подолання власної ваги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи;</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- підтягування на низькій і високій перекладині;</li> <li>- підтягування різними хватами і способами;</li> <li>- силові вправи у висах і упорах;</li> <li>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</li> </ul> <p><u>Вправи прикладного характеру:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи в підніманні і перенесенні людини (вантажу);</li> <li>- естафети;</li> <li>- смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи;</li> <li>- персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</li> </ul>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> прийоми самостраховки, спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для кидків;</li> <li>- вправи для зачепів;</li> <li>- вправи для пісічок;</li> <li>- вправи для підхватів;</li> <li>- вправи для кидків через спину та стегно;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики;</li> </ul>	<p><u>Прийоми самостраховки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостраховка на спину перекатом через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччя, манекен, жердину і ін.);</li> <li>- самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках;</li> <li>- самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці;</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- спеціально-підготовчі вправи з поясом та (або) гумовим амортизатором;  <b>застосовує</b> страхування під час виконання вправ;  <b>дотримується</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<p>- самостраховка на бік перекидом в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, який лежить на килимі або стоїть боком;  - самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки;  - самостраховка вперед на руки зі стійки; – самостраховка вперед на руки стрибком;  - падіння на руки стрибком назад;  - самостраховка на спину стрибком.  <u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо.</u>  <u>Вправи для кидків:</u>  - повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків, вивчених раніше: виведення з рівноваги, передня і задня підніжки, підсікання;  - для зачепів. Ходьба на внутрішньому краї стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепа без партнера (те ж з партнером);  - для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те ж з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем). Для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі.  У положенні лежачи на спині – піднімати манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Перекид назад з м'ячем в руках – виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду;</p> <p>- через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, те ж переступаючи через свою ногу. У гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови – поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком).</p> <p>Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком;</p> <p>- вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для техніки:</u></p> <p>- для вдосконалення підсікань: удари підошвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі);</p> <p>- для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках);</p> <p>- для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча;</p> <p>- для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу;</p> <p>- для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим;</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.</u></p> <p>Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</u></p> <p>Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>знає:</b> основи техніки дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання в різних положеннях;</li> <li>- способи уходу від утримань з різних положень;</li> </ul> <p><b>володіє:</b> навичками техніки кидків дзюдо.</p> <p><b>виконує:</b> виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, розкручуванням;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технічні дії ступеня учнівської майстерності 5-й КЮ;</li> <li>- зачеп зсередини гомілкою (О-УЧІ-ГАРІ);</li> </ul>	<p><b>Виконання технічних дій (приймів) імітаційно та за допомогою манекена.</b></p> <p><u>Утримання.</u></p> <p>Удосконалення утримань рівня учнівської майстерності 5-го КЮ.</p> <p>Вивчення та удосконалення:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання збоку з захопленням з-під руки (КУЗУРЕ-КЕСА-ГАТАМЕ);</li> <li>- утримання збоку з захопленням своєї ноги (МАКУРА-КЕСА-ГАТАМЕ);</li> <li>- зворотнє утримання збоку (УШИРО-КЕСА-ГАТАМЕ);</li> <li>- утримання з фіксацією плеча головою (КАТА-ГАТАМЕ);</li> <li>- утримання зверху (ТАТЕ-ШИХО-ГАТАМЕ) та його варіанти.</li> </ul>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- підсічка з середини (КО-УЧІ-ГАРІ);          - через стегно підбивом (О-ГОШІ);          - бокова підсічка в темп кроків (ОКУРІ-АШІ-БАРАІ);          - передня підсічка (ТАІ-ОТОШІ);          - передня підсічка під виставлену ногу (САСАЕ-ЦУРІ-КОМІ-АШІ);          - активні і пасивні види захисту від вивчених кидків;  <b>бере участь:</b> у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;  <b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;  <b>демонструє:</b> техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій;  <b>виконує:</b>          - комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;          - великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів;  <b>знає:</b> термінологію та правила змагань дзюдо.  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять з дзюдо.  <b>виконує</b> самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;  <b>має здатність:</b>          - будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</p>	<p><u><b>Виведення з рівноваги:</b></u>          - виведення з рівноваги ривком захопленням руки двома руками;          - виведення з рівноваги поштовхом захопленням тулуба (посадка);          - виведення з рівноваги ривком, розкручуючи противника навколо себе;          - виведення з рівноваги поштовхом, відриваючи супротивника від килима (збивання).  <u><b>Кидки.</b></u>          Удосконалення технічних дій в стійці ступеня учнівської майстерності 5-й КЮ.          Вивчення та удосконалення:          - підсічка з середини (КО-УЧІ-ГАРІ);          - через стегно підбивом (О-ГОШІ);          - бокова підсічка в темп кроків (ОКУРІ-АШІ-БАРАІ);          - передня підсічка (ТАІ-ОТОШІ);          - передня підсічка під виставлену ногу (САСАЕ-ЦУРІ-КОМІ-АШІ);          - активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.          Ознайомлення та вивчення:          підхват стегном під дві ноги (ХА-РАІ-ГОШІ);          задня підсічка (КО-СОТО-ГАРІ).  <u><b>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки.</b></u>          - Ігри в блокуючі захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «виштовхування в присіді», «виштовхування спиною», «виштовхування з кола», «перетягування через межу».          - Зачеп зсередини гомілкою (О-УЧІ-ГАРІ).          - Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<ul style="list-style-type: none"> <li>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</li> <li>- мислити тактично;</li> <li>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;</li> </ul> <b>вміє:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань залежно від конкретних умов;</li> <li>- результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проєктувати, домагатися практичного результату;</li> <li>- правильно взаємодіяти з партнерами;</li> <li>- зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті;</li> <li>- контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Народні ігри: «Тягни в коло», «Бій півнів», «Дістати камінчик», «Тягни за булаву», «Ланцюги ковані», «Сильний кидок», «Перетягування каната», «Перетягування стрибками», «Захист зміцнення», «Кожен проти кожного», «Захоплення прапора», «Отаман», «Козацькі розваги».</li> </ul>

Після закінчення другого року навчання вихованці здають контрольні нормативи на отримання ступеня учнівської майстерності 4-го КЮ (помаранчевий пояс).

### 3. БАЗОВИЙ РІВЕНЬ ПІДГОТОВКИ (5-9 КЛАСИ)

#### 3.1. Навчально-тематичні плани та основні завдання.

##### 3.1.1. П'ятий рік навчання (5-й клас).

Основні завдання для груп базової підготовки першого року навчання (5-й клас):

- Удосконалення стійок, пересувань, захватів і звільнень від них.
- Повторення та удосконалення технічних дій в стійці та партері рівнів учнівської майстерності 5-го та 4-го КЮ.

- Вивчення та удосконалення технічних дій в стійці та партері рівня учнівської майстерності 3-го КЮ.
- Ознайомлення з основними правилами проведення змагань. Участь в змаганнях.
- Рухливі ігри та естафети загальнорозвивального характеру. Ігри з елементами боротьби.
- Удосконалення рівня загальної фізичної підготовки, акробатичних вправ та розтягувань.
- Отримання стислих відомостей про вплив фізичних вправ на організм людини.
- Дотримання гігієнічних норм під час тренувального процесу та в повсякденному житті, попередження травм, надання першої медичної допомоги.

#### Навчально-тематичний план 5-го року навчання

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
<b>1. Теоретичні заняття</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з дзюдо. Попередження травм. Надання першої медичної допомоги.	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
Загальні поняття про гігієну. Самоконтроль.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Олімпійський рух в Україні. Стислий огляд розвитку дзюдо в Україні.	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-
Основи техніки і тактики дзюдо.	2	-	1	-	1	-	-	-	-	-

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
Короткі відомості про фізіологічні основи тренування в дзюдо.	2	-	1	-	-	-	-	-	-	1
<b>2. Практичні заняття</b>	<b>88</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Загальна фізична підготовка.	24	3	3	3	3	3	3	2	2	2
Спеціальна фізична підготовка.	28	3	3	3	3	3	3	3	3	4
Техніко-тактична підготовка.	34	4	4	4	4	3	3	4	4	4
Психологічна підготовка.	2	-	-	-	-	-	1	-	1	-
<b>3. Тестування та участь у змаганнях</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Складання контрольних нормативів.	3	1	-	-	-	1	-	-	-	1
Змагальна практика.	9	-	-	1	1	1	2	2	2	-
<b>Всього</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

### 3.1.2. Шостий рік навчання (6-й клас).

Основні завдання для груп базової підготовки другого року навчання (6-й клас):

- Удосконалення захватів та звільнення від них, пересувань, виведень з рівноваги, переслідувань в партері.
- Повторення та удосконалення технічних дій в стійці та партері рівнів учнівської майстерності 5-го та 4-го КЮ.
- Вивчення та удосконалення технічних дій в стійці та партері рівня учнівської майстерності 3-го КЮ.
- Вивчення правил проведення змагань з дзюдо, суддівських команд та жестів.

- Правила техніки безпеки в повсякденному житті, під час занять фізичною культурою та занять дзюдо. Дотримання гігієнічних норм під час занять спортом та в повсякденному житті.

- Виконання контрольних нормативів для отримання рівня учнівської майстерності 3-го КЮ (зелений пояс).

### Навчально-тематичний план 6-го року навчання

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
<b>1. Теоретичні заняття</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з дзюдо. Попередження травм. Надання першої медичної допомоги.	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
Загальні поняття про гігієну. Самоконтроль.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Правила проведення змагань з дзюдо.	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-
Основи техніки і тактики дзюдо.	2	-	1	-	1	-	-	-	-	-
Короткі відомості про фізіологічні основи тренування в дзюдо.	2	-	1	-	-	-	-	-	-	1
<b>2. Практичні заняття</b>	<b>86</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Загальна фізична підготовка.	24	3	3	3	3	3	3	2	2	2
Спеціальна фізична підготовка.	28	3	3	3	3	3	3	3	3	4
Техніко-тактична підготовка.	34	4	4	4	4	3	3	4	4	4

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
Психологічна підготовка.	2	-	-	-	-	-	1	-	1	-
<b>3. Тестування та участь у змаганнях</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Складання контрольних нормативів.	3	1	-	-	-	1	-	-	-	1
Змагальна практика	9	-	-	1	1	1	2	2	2	-
<b>Всього</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

### 3.1.3. Сьомий рік навчання (7-й клас).

#### Навчально-тематичний план 7-го року навчання

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
<b>1. Теоретичні заняття</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з дзюдо. Попередження травм.	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
Загальні поняття про гігієну. Самоконтроль.	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку дзюдо в Україні.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Основи техніки і тактики дзюдо	2	-	-	1	1	-	-	-	-	-

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
Заборонені прийоми та дії в дзюдо.	2	-	1	-	-	-	1	-	-	-
<b>2. Практичні заняття</b>	<b>88</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Загальна фізична підготовка.	24	3	3	3	3	2	2	3	3	2
Спеціальна фізична підготовка.	28	3	4	3	3	3	2	3	3	4
Техніко-тактична підготовка.	34	4	4	4	4	4	4	3	3	4
Психологічна підготовка	2	-	-	-	-	-	1	-	1	-
<b>3. Тестування та участь у змаганнях</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Складання контрольних нормативів.	3	1	-	-	-	1	-	-	-	1
Змагальна практика	9	-	-	1	1	1	2	2	2	-
<b>Всього</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

Основні завдання для груп базової підготовки третього року навчання (7-й клас):

- Повторення та удосконалення технічних дій в стійці та партері рівнів учнівської майстерності 4-го та 3-го КЮ.
- Удосконалення захватів та звільнень від них. Пересування, виведення з рівноваги, вироблення «почуття дистанції».
- Вивчення та удосконалення технічних дій в партері (техніка болевих прийомів).
- Вивчення технічних дій в стійці рівня учнівської майстерності 2-го КЮ.
- Виконання контрольних нормативів для отримання рівня учнівської майстерності 3-го КЮ (зелений пояс).

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
<b>1. Теоретичні заняття</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з дзюдо. Лікарський контроль та самоконтроль.	1	1	-		-	-	-	-	-	-
Загальні поняття про гігієну.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Організація та місце проведення занять з дзюдо.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Техніко-тактична підготовка дзюдоїста.	3	-	-	1	-	-	1	1	-	-
Біологічні основи тренування дзюдоїста.	3	-	-	1	-	1	-	-	1	-
<b>2. Практичні заняття</b>	<b>195</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
Загальна фізична підготовка.	48	7	7	5	5	5	4	4	4	7
Спеціальна фізична підготовка.	72	6	9	7	10	10	8	7	8	7
Техніко-тактична підготовка.	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Психологічна підготовка	3	-	-	-	1	-	1	1	-	-
<b>3. Тестування та участь у змаганнях</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
Складання контрольних нормативів.	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Змагальна практика.	10	-	-	2	-	-	2	3	3	-
<b>Всього</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>



Основні завдання для груп базової підготовки четвертого року навчання (8-й клас):

- Повторення та удосконалення технічних дій в стійці та партері рівнів учнівської майстерності 4-го та 3-го КЮ.
- Удосконалення технічних дій в партері (техніка больових прийомів). Вивчення та удосконалення техніки задушливих прийомів (ШИМЕ-ВАЗА).
- Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травматизма під час тренувальних занять та змагань.
- Збільшення об'єму змагальної практики.
- Вивчення технічних дій в стійці рівня учнівської майстерності 2-го КЮ.
- Виконання контрольних нормативів для отримання рівня учнівської майстерності 2-го КЮ (синій пояс).

### 3.1.4. Дев'ятий рік навчання (9-й клас).

Навчально-тематичний план 9-го року навчання

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
<b>1. Теоретичні заняття</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з дзюдо. Лікарський контроль та самоконтроль.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Загальні поняття про гігієну.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Фізична культура і спорт в Україні. Дзюдо в Україні та світі.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Техніко-тактична підготовка дзюдоїста.	3	-	-	1	-	-	1	1	-	-

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
Біологічні основи тренування дзюдоїста.	3	-	-	1	-	1	-	-	1	-
<b>2. Практичні заняття</b>	<b>195</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
Загальна фізична підготовка.	48	7	6	5	6	5	4	4	4	7
Спеціальна фізична підготовка.	72	7	9	7	9	10	8	7	8	7
Техніко-тактична підготовка.	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Психологічна підготовка.	3	-	-	-	1	-	1	1	-	-
<b>3. Тестування та участь у змаганнях</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
Складання контрольних нормативів.	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Змагальна практика.	10	-	-	2	-	-	2	3	3	-
<b>Всього</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

Основні завдання для груп базової підготовки п'ятого року навчання (9-й клас):

- Повторення та удосконалення технічних дій в стійці та партері рівнів учнівської майстерності 4-го та 3-го КЮ.
- Вивчення та удосконалення больових та задушливих прийомів.
- Збільшення об'єму змагальної практики.
- Виконання контрольних нормативів для отримання рівня учнівської майстерності 2-го КЮ (синій пояс).

### 3.2. Зміст навчального матеріалу 5-9 років навчання (5-9 класи).

#### П'ятий рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знанневий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> роль і значення фізичної культури і єдиноборств для підготовки військовослужбовців української армії; дзюдо як елемент забезпечення безпечної життєдіяльності людини; зв'язок фізичної культури з іншими предметами гуманітарного, фізико-математичного циклу;  <b>розкриває</b> знання про особливості фізичного розвитку людини; захисні властивості організму і їх профілактику засобами фізичної культури.; послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику і взаємини між людьми; правила змагань з дзюдо; надання першої допомоги при травмах і ударах на заняттях; техніку дзюдо та правильне виконання технічних дій;  <b>називає:</b> правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо.  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p>	<p>Роль і значення фізичної культури і єдиноборств для підготовки військовослужбовців української армії.  Фізична культура в сучасному суспільстві. Фізична культура як носій і виразник культурних і духовних цінностей.  Дзюдо як елемент забезпечення безпечної життєдіяльності людини. Фізична підготовка і її вплив на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей. Зв'язок фізичної культури з іншими предметами гуманітарного, фізико-математичного циклу.  Особливості фізичного розвитку людини.  Захисні властивості організму і їх профілактика засобами фізичної культури. Послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості.  Поведінка в надзвичайних ситуаціях.  Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми.  Термінологія дзюдо.  Правила змагань з дзюдо.  Техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій.  Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>дотримується</b> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях. Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.</p> <p>Правила безпеки та профілактика травматизму під час занять з дзюдо.</p>
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах;</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;</li> <li>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг;</li> </ul> <p><b>знає:</b> поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчингу; зони розтягування;</p> <p><b>виконує:</b> вправи стретчингу для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм;</p> <p><b>виконує:</b> вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором);</p> <p><b>виконує:</b> вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатичні елементи, вправи, комбінації;</li> <li>- вправи на рівновагу;</li> <li>- вправи біля опори;</li> </ul>	<p><u><b>Загальнорозвивальні вправи:</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах;</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;</li> <li>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</li> </ul> <p><u><b>Стретчинг:</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розслаблюючі вправи для спини; вправи для ніг, ступень і гомілко-востопного суглоба; вправи для спини, плечей і рук; вправи для попереку, тазу, пахової області і м'язів задньої поверхні стегна; вправи на перекладині; вправи для верхньої частини тулуба з використанням пояса; комплекс вправ для кистей, зап'ясть і передпліч.</li> </ul> <p><u><b>Вправи з предметами:</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зі скакалкою – стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, перестрибуючи через скакалку;</li> <li>- з гімнастичною палицею – нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання,</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>виконує:</b> загальноорозвивальні вправи в русі;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- різновиди бігу та бігових вправ;</li> <li>- стрибки та стрибкові вправи з різних положень;</li> <li>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- лазіння по канату в два і три прийми;</li> <li>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- подолання простої смуги перешкод.</li> <li>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання;</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи на подолання власної ваги.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи;</li> <li>- підтягування на низькій і високій перекладині;</li> <li>- підтягування різними хватами і способами;</li> <li>- силові вправи у висах і упорах;</li> <li>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.);</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи прикладного характеру;</p> <p><b>знає та виконує:</b> персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої</p>	<p>викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- з набивним м'ячем (2-3 кг) – перекидання з руки в руку; варіанти кидків і лову м'яча; кидки і ловля м'яча в парах; вправи в положенні лежачи на спині: перекладати м'яч прямими руками з одного боку на іншу; кидок м'яча вгору і ловля руками; нахили з м'ячем в витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем в витягнутих вперед руках вправо, вліво; кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках.</li> <li>- з еспандером;</li> <li>- з гумовим амортизатором.</li> </ul> <p><u>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком, пр.);</li> <li>- акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекид вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо;</li> <li>- акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напів шпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін;</li> <li>- вправи на рівновагу;</li> <li>- вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;  <b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків;</li> <li>- біг за розмітками і з виконанням завдань;</li> <li>- закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середній дистанції. Крос по слабо пересічній місцевості;</li> <li>- біг на швидкість;</li> <li>- закріплення техніки стрибків, розвиток швидкісно-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох ногах і з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скалкою. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; через довгу і коротку обертову скалку. Стрибки в довжину, відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину, відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см);</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- лазіння по канату в два і три прийоми;</li> <li>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- подолання смуги перешкод.</li> <li>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li> </ul> <p><u>Вправи на подолання власної ваги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи;</li> <li>- підтягування на низькій і високій перекладині;</li> <li>- підтягування різними хватами і способами;</li> <li>- силові вправи у висах і упорах;</li> <li>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</li> </ul> <p><u>Вправи прикладного характеру:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи в підніманні і перенесенні людини (вантажку);</li> <li>- естафети;</li> <li>- смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи;</li> <li>- персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> прийоми самостраховки, спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для кидків;</li> <li>- вправи для зачепів;</li> <li>- вправи для підхватів;</li> <li>- вправи для кидків через спину та стегно;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором;</li> </ul> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<p><u>Прийоми самостраховки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостраховка на спину перека- том через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидючи на п'ятах і в упорі на передпліччя, манекен, жердину і ін.);</li> <li>- самостраховка перекастом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках;</li> <li>- самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці;</li> <li>- самостраховка на бік шкереберть в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, який лежить на килимі або стоїть боком;</li> <li>- самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо позадвожньої осі і приземленням на руки;</li> <li>- самостраховка вперед на руки зі стійки; самостраховка вперед на руки стрибком;</li> <li>- падіння на руки стрибком назад;</li> <li>- самостраховка на спину стрибком.</li> </ul> <p><u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо.</u></p> <p><u>Вправи для кидків:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторення спеціально-підготов- чих вправ для кидків, вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, передня і задня під- ніжки, підсікань;</li> <li>- для зачепів. Ходьба на внутріш- ньому краї стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дере- во, ніжку стола або стільця.</li> </ul>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Імітація зачепа без партнера (то ж з партнером);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те ж з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем). Для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині – піднімати манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках – виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду;</li> <li>- через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, переступаючи через свою ногу. Біля гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови – поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком).</li> </ul> <p>Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій.</li> </ul> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для вдосконалення підсікань: удари підошвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі);</li> <li>- для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках);</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>- для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча;</p> <p>- для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу;</p> <p>- для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.</u></p> <p>Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</u></p> <p>Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>знає</b> основи техніки дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання в різних положеннях;</li> <li>- способи уходу від утримань з різних положень;</li> </ul>	<p><b>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекена або з партнером.</b></p> <p>Повторення та удосконалення прийомів і кидків, вивчених на попередніх етапах підготовки.</p> <p><u>Утримання:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- збоку лежачи;</li> <li>- верхи з оббивом ніг зовні;</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>володіє:</b> навичками техніки кидків дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b> виведення з рівноваги ривком захватом рук з падінням; виведення з рівноваги поштовхом захопленням руки;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технічні дії рівня учнівської майстерності 4-го КЮ;</li> <li>- через плече (ІПОН-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- через плече з одностороннім захватом (ЕРІ-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- через плече з різнойменним захватом (МОРОТЕ-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- підхват стегном під дві ноги (ХА-РАІ-ГОШІ);</li> <li>- задня підсічка (КО-СОТО-ГАРІ);</li> <li>- зачеп зовні гомілкою (КО-СОТО-ГАКЕ);</li> <li>- кидок через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАГЕ);</li> <li>- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків;</li> </ul> <p><b>бере участь:</b> у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>демонструє:</b> техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;</li> <li>- самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- з боку голови із захопленням відворотів з-під рук;</li> <li>- поперек із захопленням різнойменної ноги.</li> </ul> <p><u>Виведення з рівноваги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ривком захватом рук з падінням;</li> <li>- поштовхом захопленням руки.</li> </ul> <p>Вивчення та удосконалення прийомів рівня учнівської майстерності 3-го КЮ.</p> <p><u>Кидки.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- через плече (ІПОН-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- через плече з одностороннім захватом (ЕРІ-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- через плече з різнойменним захватом (МОРОТЕ-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- підхват стегном під дві ноги (ХА-РАІ-ГОШІ);</li> <li>- задня підсічка (КО-СОТО-ГАРІ);</li> <li>- зачеп зовні гомілкою (КО-СОТО-ГАКЕ);</li> <li>- кидок через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАГЕ).</li> </ul> <p><u>Техніка партера:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- варіанти утримань збоку, зверху, поперек, зі сторони голови (КУЗУ-РЕ-КЕСА-ГАТАМЕ; МАКУРА-КЕСА-ГАТАМЕ; УШИРО-КЕСА-ГАТАМЕ; КУЗУ-РЕ-ТАТЕ-ШИХО-ГАТАМЕ та інші)</li> <li>- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків та прийомів в партері.</li> </ul> <p><u>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ігри в блокуючі захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «виштовхування в присіді», «виштовхування спиною», «виштовхування з кола», «перетягування через межу»;</li> <li>- спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол;</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- великий обсяг важко координуваних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів;</p> <p><b>знає:</b> термінологію та правила змагань дзюдо.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять з дзюдо.</p> <p><b>має здатність:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</li> <li>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</li> <li>- мислити тактично;</li> <li>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;</li> </ul> <p><b>вміє:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов;</li> <li>- результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проєктувати, домагатися практичного результату;</li> <li>- правильно взаємодіяти з партнерами;</li> <li>- зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті;</li> <li>- контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.</li> </ul>	<p>- народні ігри: «Тягни в коло», «Бій півнів», «Дістати камінчик», «Тягни за булаву», «Ланцюги ковані», «Сильний кидок», «Перетягування каната», «Перетягування стрибками», «Захист зміцнення», «Кожен проти кожного», «Захоплення прапора», «Отаман», «Козацькі розваги».</p>

## Шостий рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> поняття про режим дня, його основний зміст та правила планування;  загартовування організму; вплив занять фізичною культурою на формування позитивних якостей особистості; поняття про проведення самостійних занять з корекції постави і статури; поняття про дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини;  <b>розкриває</b> знання про олімпійські ігри давнини; відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху; історію зародження олімпійського руху в Україні;  <b>називає</b> вимоги до проведення самостійних занять з корекції постави і статури; гігієнічні правила на заняттях дзюдо.  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;  <b>дотримується</b> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Олімпійські ігри давнини.  Відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху. Історія зародження олімпійського руху в Україні.  Режим дня, його основний зміст та правила планування.  Загартовування організму. Вплив занять фізичною культурою на формування позитивних якостей особистості.  Проведення самостійних занять з корекції постави і статури.  Народні ігри, як засіб фізичної культури. Культурні традиції, як місток між поколіннями.  Дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини.  Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.  Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.  Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p>
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> стройові вправи, прийом, команди;</p>	<p><u>Стройові вправи.</u>  Повороти на місці і в русі. Побудови (шеренгу, колону) і перешикування на місці і в русі.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>володіє:</b> навичками стройових дій;</p> <p><b>знає:</b> основні стройові поняття;</p> <p><b>виконує:</b> загальнорозвиваючі вправи для розвитку сили, груп м'язів тулуба з використання опору власної ваги в різних вихідних положеннях;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- різновиди ходьби;</li> <li>- біг (звичайний, стрибками)</li> <li>- стрибки в різних положеннях</li> <li>- лазіння і перелазіння різними способами;</li> </ul> <p><b>бере участь:</b> в естафетах та іграх з елементами бігу, стрибків і метання.</p> <p><b>виконує:</b> вправи на подолання власної ваги;</p> <p><b>знає та виконує:</b> персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;</p> <p><b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p><u>Загальнорозвивальні вправи.</u></p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах. Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату. Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</p> <p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення навичок ходьби і розвиток координаційних здібностей: звичайна ходьба з додатковими завданнями (збільшити частоту кроку або подолати вертикальну перешкоду і т.д.); спортивна хода. Відпрацювання узгодженості роботи рук і ніг (координаційна взаємодія). Спортивна ходьба зі зміною частоти і довжини кроку, прискоренням, акцентом на техніку. Ходьба і біг по розмітках, за звуковим сигналом, по різних орієнтирах.</li> <li>- Біг з прискоренням, на перегонки; гандикапом.</li> </ul> <p>Високий і низький старт, старт з опорою на одну руку. Човниковий біг.</p> <p>Старт і стартовий розгін.</p> <p>Біг на швидкість. Фінішування.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення техніки стрибків, розвиток швидко-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох ногах, з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; через скаалку. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; з дістання підвішених предметів</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>(рукою, головою коліном махової ноги); через довгу і коротку обертову скакалку; різні багатоскоки. Стрибки в довжину, відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину, відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Метання малого м'яча з місця з різних в. п. положень, стоячи обличчям в напрямку на задану відстань; на дальність відскоку від стіни.</li> <li>- Лазіння (гімнастична стінка, канат, жердина і т.п.) і перелазіння різними способами.</li> <li>- Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li> </ul> <p><u>Вправи на подолання власної ваги.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги в різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи.</li> <li>- Підтягування на низькій і високій перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</li> <li>- Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p><u>Рухливі ігри:</u>  Рухливі ігри з біговою спрямованістю: «Два морози»; «П'ятнашки»; «Квач», «Не потрапляючи в болото»; «Пінгвіни з м'ячем»; «Зайці в городі»; «Лисиці і кури»; «До своїх прапорців»; «Кіт і миші»; «Швидко по місцях»; «Гуси-лебеді»; «Оступитися»; «Виклик номерів»; «Невід»; «Третій зайвий»; «Заєць без місця»; «Порожнє місце»; «Квача зі стрічками»; «Хто обжене»; «Мишоловка».</p> <p>Естафети – «спринт – бар'єрний біг»; «спринт –слалом»; «стрибки через скакалку» і ін.</p> <p>Класики (різні варіанти стрибкових вправ і завдань).</p> <p>Рухливі ігри на відпрацювання навичок метання – «М'яч сусідові»; «Влучно в ціль»; «Хто далі кине»; «Хто влучніше»; «Кругове полювання»; «Липкі кущики» і ін.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> прийоми самостраховки; спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо рівні 5-го та 4-го КЮ:  - вправи для утримань;  - вправи для виведення з рівноваги;  - вправи для підніжок;  - вправи для підсікання;  <b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;  <b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<p><u>Прийоми самостраховки.</u>  - Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччя, манекен, жердину і ін.).  - Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках; кінцеве положення самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом з сиду (з допомогою), самостраховка на спину перекатом з упору присівши (з допомогою),</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>самостраховка на спину перека- том з напівприсіду (з допомогою); кінцеве положення самострахов- ки на бік, переكاتи вліво і вправо через лопатки, самостраховка на бік перекатом із сіда (з допомо- гою).</p> <p>- Самостраховка на бік перекатом з упору присівши (з допомогою), самостраховка на бік перекатом з напівприсіду (з допомогою).</p> <p><u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо на початковому рівні.</u></p> <p>- Вправи для утримань. Присідом поперемінно в одну і в іншу сто- рону стрибком. Упор грудьми в набивний м'яч, потім манекен – переміщення ніг по колу. Всі види перевертання манекена з поло- ження упору або лежачи.</p> <p>- Вправи для виведення з рівнова- ги. Стоячи обличчям до партнера та з упором долонями в долоні поперемінно згинати й розгина- ти руки з поворотом тулуба. З за- хватом один одного за кисть або зап'ястя – поперемінно тягнути за руку, однією рукою долаючи, ін- ший, поступаючись партнеру. В.п. стійка обличчям до партнера – поштовхом руки в плече вивести партнера з рівноваги, змусивши виконати крок (той же ривком за зап'ястя або тулуб).</p> <p>- Вправи для підніжок. Випади в бік, те ж в русі, стрибком. Пере- сунання вперед з випадами в бік (для задньої підніжки). Імітація задньої підніжки в одну і в іншу сторону. Стрибки з виносом ноги в сторону і постановкою на одне</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>коліно. Присідання на одній нозі з виносом іншої в сторону, те ж вперед. Поворот кругом на одній нозі махом вперед в сторону іншою ногою. З манекеном імітація повороту і постановки ніг перед ногами партнера. Стрибки з поворотом і постановкою на коліно.</p> <p>- Вправи для підсікання. Зустрічні махи руками і ногою. Ходьба на зовнішньому краї стопи (підшва під кутом 90° до підлоги). Удар підшвою по стіні далекої від неї ногою (стати боком впритул до стіни). Підсікання по м'ячу. Можна виконувати в парах або в колі, передаючи один одному м'яч ударом. «Очищення килима». Змітати дрібні предмети рухом типу підсічки (бічний, зсередини). Підсікання по манекену.</p> <p>- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів.</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>знає:</b> основи техніки дзюдо;  <b>виконує:</b>          - утримання в різних положеннях;          - способи уходу від утримань з різних положень;  <b>володіє:</b> навичками техніки базових кидків дзюдо;  <b>виконує:</b> виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням;</p>	<p><b>Виконання технічних дій (приймів) імітаційно та з допомогою партнера або манекена.</b>  <u>Утримання.</u>          Утримання збоку: із захопленням рук, зворотнє, зі зворотнім захватом рук.          Ухід від утримання збоку: повертаючись на живіт із захопленням руки під плече, скидаючи атакуючого (манекен) через голову упором руками і ногою, перетягуючи атакуючого (манекен) через себе,</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>виконує кидки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- через плече (ІПОН-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- через плече з одностороннім захватом (ЕРІ-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- через плече з різнойменним захватом (МОРОТЕ-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- підхват стегном під дві ноги (ХА-РАІ-ГОШІ);</li> <li>- задня підсічка (КО-СОТО-ГАРІ);</li> <li>- зачеп зовні гомілкою (КО-СОТО-ГАКЕ);</li> <li>- кидок через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАГЕ);</li> <li>- через спину з захопленням руки під плече (СОТО-МАКІКОМІ);</li> <li>- через стегно з захопленням відвороту (ЦУРІ-КОМІ-ГОШІ);</li> <li>- через стегно з захопленням за два рукава (СОДЕ-ЦУРІ-КОМІ-ГОШІ);</li> <li>- через голову підсадом гомілкою з захопленням тулуба (СУМІ-ГАЕШІ);</li> </ul> <p><b>виконує кидки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- через плече (ІПОН-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- через плече з одностороннім захватом (ЕРІ-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- через плече з різнойменним захватом (МОРОТЕ-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- підхват стегном під дві ноги (ХА-РАІ-ГОШІ);</li> <li>- задня підсічка (КО-СОТО-ГАРІ);</li> <li>- зачеп зовні гомілкою (КО-СОТО-ГАКЕ);</li> <li>- кидок через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАГЕ);</li> <li>- через спину з захопленням руки під плече (СОТО-МАКІКОМІ);</li> <li>- через стегно з захопленням відвороту (ЦУРІ-КОМІ-ГОШІ);</li> <li>- через стегно з захопленням за два рукава (СОДЕ-ЦУРІ-КОМІ-ГОШІ);</li> <li>- через голову підсадом гомілкою з захопленням тулуба (СУМІ-ГАЕШІ);</li> </ul>	<p>збиваючи вперед мостом і перетягуючи.</p> <p>Утримання з боку голови: на колінах, зворотнім захопленням рук.</p> <p>Ухід від утримання з боку голови: перекатом в сторону з захопленням руки, віджимаючи атакуючого (манекен) руками, шкереберть назад із зачепом ногами тулуба атакуючого (манекен), підтягуючи до ніг і скидаючи між ніг.</p> <p>Утримання поперек: із захопленням ближньої руки і ноги, з захопленням далекої руки з-під шиї і тулуба, із захопленням шиї і ноги, зворотне з захопленням руки і ноги.</p> <p>Ухід від утримання поперек: скидаючи через голову руками, перетягуючи через себе захопленням шиї і упором передпліччям у живіт.</p> <p><u>Виведення з рівноваги:</u></p> <p>Виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням.</p> <p><u>Кидки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- через плече (ІПОН-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- через плече з одностороннім захватом (ЕРІ-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- через плече з різнойменним захватом (МОРОТЕ-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- підхват стегном під дві ноги (ХА-РАІ-ГОШІ);</li> <li>- задня підсічка (КО-СОТО-ГАРІ);</li> <li>- зачеп зовні гомілкою (КО-СОТО-ГАКЕ);</li> <li>- кидок через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАГЕ);</li> <li>- через спину з захопленням руки під плече (СОТО-МАКІКОМІ);</li> <li>- через стегно з захопленням відвороту (ЦУРІ-КОМІ-ГОШІ);</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>володіє:</b> основними способами початкової тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскування);</p> <p><b>бере участь:</b> у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять з дзюдо;</p> <p><b>демонструє:</b> елементи техніки боротьби лежачи та базові кидки;</p> <p><b>виконує:</b> комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту; самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</p> <p><b>знає:</b> термінологію дзюдо.</p> <p><b>Ціннісний компонент має здатність:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</li> <li>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</li> <li>- мислити тактично;</li> <li>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;</li> </ul> <p><b>вміє:</b> робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов; результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проєктувати, правильно взаємодіяти з партнерами та домагатися практичного результату.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- через стегно з захопленням за два рукава (СОДЕ-ЦУРИ-КОМИ-ГО-ШИ);</li> <li>- через голову підсадом гомілкою з захопленням тулуба (СУМИ-ГАЕ-ШИ).</li> </ul> <p><u>Основні способи початкової тактичної підготовки</u> (сковування, маневрування, маскування) відпрацьовуються в іграх-завданнях, рухливих іграх: «Злови жабу», «Фехтування», «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхни з кола», «Перетягування через межу», «Бій півнів», «Рухливий ринг», «Перетягування каната», «Розвідники і часові», «Наступ», «Вовк в рові», «Третій зайвий з опором», «Змагання тачок», «Армрестлінг», «Циганська боротьба» (на ногах), «Скачки-підсічки», «Поєдинок з жердиною», «Сильна хватка», «Боротьба за палицю».</p>

Після закінчення другого року навчання базового рівня підготовки (6 клас) учні складають контрольні нормативи на отримання ступеня учнівської майстерності 3-го КЮ (зелений пасок).

### Сьомий рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знанневий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> поняття про фізичні вправи і їх вплив на розвиток фізичних якостей; основні фізичні якості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику у взаєминах між людьми; техніку дзюдо та правильне виконання технічних дій;  <b>розкриває</b> знання про Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів; розвиток дзюдо в Україні; успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені; загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання;  <b>називає:</b> кращих представників дзюдо; правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо.  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;  <b>дотримується</b> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів. Загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання. Розвиток дзюдо в Україні. Успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені.  Фізичні вправи і їх вплив на розвиток фізичних якостей. Характеристика основних фізичних якостей: швидкості, гнучкості, координації, сили і витривалості.  Поведінка в надзвичайних ситуаціях.  Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми.  Правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних. Проведення самостійних занять з корекції постави і статури. Оцінка ефективності занять.  Термінологія дзюдо.  Техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій.  Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.  Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.  Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвиваючі вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах;</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;</li> <li>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг;</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором);</p> <p><b>виконує:</b> вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатичні елементи, вправи, комбінації;</li> <li>- вправи на рівновагу;</li> <li>- вправи біля опори.</li> </ul> <p><b>виконує:</b> загальнорозвивальні вправи в русі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- різновиди бігу та бігових вправ;</li> <li>- стрибки та стрибкові вправи з різних положень;</li> <li>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- лазіння по канату в два і три прийоми;</li> <li>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- подолання простої смуги перешкод;</li> <li>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання;</li> </ul>	<p><u>Загальнорозвивальні вправи.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах.</li> <li>- Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату.</li> <li>- Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</li> </ul> <p><u>Вправи з предметами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зі скакалкою – стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, перестрибуючи через скакалку;</li> <li>- з гімнастичною палицею – нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці;</li> <li>- з набивним м'ячем (1-2 кг) – кидки вгору і ловля з поворотами і присіданнями, перекидання по колу і в різних напрямках різними способами;</li> <li>- з еспандером;</li> <li>- з гумовим амортизатором.</li> </ul> <p><u>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Акробатичні елементи (міст, шпагат, переверот боком).</li> <li>- Акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекид вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>виконує:</b> вправи на подолання власної ваги;</p> <p>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи;</p> <p>- підтягування на низькій і високій перекладині;</p> <p>- підтягування різними хватками і способами;</p> <p>- силові вправи у висах і упорах;</p> <p>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.);</p> <p><b>виконує:</b> вправи прикладного характеру;</p> <p><b>знає та виконує:</b> персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;</p> <p><b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p>- Акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напівшпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін.</p> <p>- Вправи на рівновагу.</p> <p>- Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.</p> <p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі.</u></p> <p>- Закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків;</p> <p>- Біг за розмітками із виконанням завдань.</p> <p>- Закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середні дистанції. Крос по пересічній місцевості.</p> <p>- Біг на швидкість.</p> <p>- Закріплення техніки стрибків, розвиток швидкісно-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох і з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скалкою. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; через довгу і коротку обертову скалку.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Стрибки в довжину, відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину, відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів.</li> <li>- Лазіння по канату в два і три прийоми.</li> <li>- Пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій).</li> <li>- Подолання простої смуги перешкод.</li> <li>- Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li> </ul> <p><u>Вправи на подолання власної ваги.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи.</li> <li>- Підтягування на низькій і високій перекладині.</li> <li>- Підтягування різними хватками і способами.</li> <li>- Силові вправи у висах і упорах.</li> <li>- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</li> </ul> <p><u>Вправи прикладного характеру.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи в підніманні і перенесенні людини (вантажю).</li> <li>- Естафети.</li> <li>- Смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи.</li> </ul>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>- Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> прийоми самостраховки; спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо:          - вправи для кидків;          - вправи для зачепів;          - вправи для підхватів;          - вправи для кидків через спину та стегно;          - спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики;          - спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором;  <b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;  <b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<p><u>Прийоми самостраховки:</u>          - Самостраховка на спину партнером через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидючи на п'ятах і в упорі на передпліччя, манекен, жердину і ін.).          - Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках.          - Самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці.          - Самостраховка на бік шкереберть в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, який лежить на килимі або стоїть боком.          - Самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки.          - Самостраховка вперед на руки зі стійки.          - Самостраховка вперед на руки стрибком.          - Падіння на руки стрибком назад.          - Самостраховка на спину стрибком.  <u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо.</u></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p><u>Вправи для кидків.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків, вивчених раніше: виведення з рівноваги, передня і задня підніжки, підсікань.</li> <li>- Для зачепів. Ходьба на внутрішній стороні стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепа без партнера (то ж з партнером).</li> <li>- Для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те ж з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем). Для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині – піднімати манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках – виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду.</li> <li>- Через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, то ж переступаючи через свою ногу. У гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови – поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком). Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком.</li> <li>- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Для вдосконалення підсікань: удари підшвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі).</li> <li>- Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках).</li> <li>- Для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча.</li> <li>- Для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу.</li> <li>- Для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.</li> </ul> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.</u></p> <p>Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «Вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</u></p> <p>Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>знає:</b> основи техніки дзюдо;  <b>виконує:</b>          - утримання в різних положеннях;          - способи уходу від утримань з різних положень;  <b>володіє:</b> навичками техніки кидків дзюдо;  <b>виконує:</b> виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням, захопленням руки і шиї; всі кидки, вивчені на попередніх етапах підготовки, а також:          - зачеп зовні гомілкою (КО-СО-ТО-ґАКЕ);          - підхват під одну ногу (УЧІ-МАТА); через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАҒЕ);          - через голову підсадом гомілкою з захопленням тулубу (СУМІ-ґАЕ-ШІ);          - активні і пасивні види захисту від вивчених кидків;  <b>бере участь:</b> у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;  <b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;  <b>демонструє:</b> техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій;          - комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;</p>	<p><b>Виконання технічних дій (приймів) імітаційно та за допомогою манекена.</b>  <u>Утримання.</u>          Повторення та удосконалення всіх раніше вивчених варіантів утримання.  <u>Задущливі прийоми:</u>          - удушення з захватом голови і руки ногами (САНКАКУ-ДЖИМЕ);          - удушення ззаду двома відворотами (ОКУРІ-ЕРІ-ДЖИМЕ);          - удушення ззаду відворотом, відключаючи руку (КАТА-ХА-ДЖИМЕ);          - удушення попереду відворотом та передпліччям обертанням (СОДЕ-ГУРУМА-ДЖИМЕ).  <u>Виведення з рівноваги.</u>          - Виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням.          - Виведення з рівноваги ривком з захопленням руки і шиї.  <u>Кидки.</u>          Всі кидки, вивчені на попередніх етапах підготовки:          - зачеп зовні гомілкою (КО-СО-ТО-ґАКЕ);          - підхват під одну ногу (УЧІ-МАТА);          - через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАҒЕ);          - через голову підсадом гомілкою з захопленням тулубу (СУМІ-ґАЕШІ).          Активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.  <u>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки.</u>          - Ігри в блокуючі захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «Виштовхування в</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів;  <b>знає:</b> термінологію дзюдо, правила змагань з дзюдо, команди та жести арбітра.          Приймає участь у змаганнях відповідного рівня.  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять з дзюдо;  <b>виконує:</b>          - самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;  <b>має здатність:</b>          - будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);          - оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;          - мислити тактично;          - вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;  <b>вміє:</b>          - робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов;          - результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проєктувати, домагатися практичного результату;          - правильно взаємодіяти з партнерами;          - зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті;          - контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.</p>	<p>присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхни з кола», «Перетягування через межу».          - Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.          - Народні ігри: «Тягни в коло», «Бій півнів», «Дістати камінчик», «Тягни за булаву», «Ланцюги ковані», «Сильний кидок», «Перетягування каната», «Перетягування стрибками», «Захист зміцнення», «Кожен проти кожного», «Захоплення прапора», «Отаман», «Козацькі розваги».</p>

## Восьмий рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> види спорту, що входять в програму літніх і зимових Олімпійських ігор; успіхи українських спортсменів на Олімпійських іграх і Параолімпійських іграх поняття про послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику у взаєминах між людьми; техніку дзюдо та правильне виконання технічних дій;  <b>розкриває</b> знання про розвиток дзюдо в Україні; успіхи українських самбістів на міжнародній арені; кращих представників дзюдо; правила змагань з дзюдо; будову і системи людського тіла; вплив фізичних вправ на розвиток систем організму і органів почуттів; надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях;  <b>називає:</b> правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо.  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;  <b>дотримується</b> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Олімпійський рух в Україні сьогодні.          Характеристика видів спорту, що входять в програму літніх і зимових Олімпійських ігор. Успіхи українських спортсменів на Олімпійських іграх і Параолімпійських іграх          Розвиток дзюдо в Україні. Успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені. Кращі представники дзюдо.          Фізична культура в сучасному суспільстві. Послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості.          Будова і системи людського тіла. Вплив фізичних вправ на розвиток систем організму і органів почуттів.          Виховання морально-вольових якостей у процесі занять спортом: свідомість, повага до старших, сміливість, витримка, рішучість, наполегливість.          Поведінка в надзвичайних ситуаціях.          Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми.          Термінологія дзюдо.          Правила змагань з дзюдо.          Техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій.          Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.          Надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	Дотримання правил безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом. Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах;</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;</li> <li>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг;</li> </ul> <p><b>знає:</b> поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга; зони розтягування;</p> <p><b>виконує:</b> вправи стретчингу для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм;</p> <p><b>виконує:</b> вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором);</p> <p><b>виконує:</b> вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатичні елементи, вправи, комбінації;</li> <li>- вправи на рівновагу;</li> <li>- вправи біля опори;</li> </ul> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвивальні вправи в русі;</li> <li>- різновиди бігу та бігових вправ;</li> </ul>	<p><u>Загальнорозвивальні вправи.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах.</li> <li>- Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату.</li> <li>- Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</li> </ul> <p><u>Стретчинг:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розслаблюючі вправи для спини; вправи для ніг, ступень і гомілко-востопного суглоба; вправи для спини, плечей і рук; вправи для попереку, тазу, пахової області і м'язів задньої поверхні стегна; вправи на перекладині; вправи для верхньої частини тулуба з використанням пояса; комплекс вправ для кистей, зап'ясть і передпліч.</li> </ul> <p><u>Вправи з предметами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зі скакалкою – стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, перестрибуючи через скакалку;</li> <li>- гімнастичною палицею – нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці;</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<ul style="list-style-type: none"> <li>- стрибки та стрибкові вправи з різних положень;</li> <li>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- лазіння по канату в два і три прийоми;</li> <li>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- подолання смуги перешкод;</li> <li>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання;</li> </ul> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи на подолання власної ваги;</li> <li>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи;</li> <li>- підтягування на низькій і високій перекладині;</li> <li>- підтягування різними хватами і способами;</li> <li>- силові вправи у висах і упорах;</li> <li>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.);</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи прикладного характеру;</p> <p><b>знає та виконує:</b> персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- набивним м'ячем (2-3 кг) – перекидання з руки в руку; варіанти кидків і лову м'яча; кидки і ловля м'яча в парах; вправи в положенні лежачи на спині: перекладати м'яч прямими руками з одного боку на іншу; кидок м'яча вгору і ловля руками; нахили з м'ячем в витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем в витягнутих вперед руках вправо, вліво; кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках;</li> <li>- вправи з еспандером;</li> <li>- вправи з гумовим амортизатором.</li> </ul> <p><u>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком).</li> <li>- Акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекид вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо.</li> <li>- Акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напів шпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін.</li> <li>- Вправи на рівновагу.</li> <li>- Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.</li> </ul> <p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних</li> </ul>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p>координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Біг за розмітками і з виконанням завдань.</li> <li>- Закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середні дистанції. Крос по слабопересічній місцевості.</li> <li>- Біг на швидкість.</li> <li>- Закріплення техніки стрибків, розвиток швидко-силових і координаційних здібностей. Стрибки на двох і одній нозі, з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скалкою. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; через довгу і коротку обертову скакалку. Стрибки в довжину, відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину, відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см).</li> <li>- Лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів.</li> <li>- Лазіння по канату в два і три прийоми.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій).</li> <li>- Подолання простої смуги перешкод.</li> <li>- Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</li> </ul> <p><u>Вправи на подолання власної ваги.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи.</li> <li>- Підтягування на низькій і високій перекладині.</li> <li>- Підтягування різними хватами і способами.</li> <li>- Силкові вправи у висах і упорах.</li> <li>- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</li> </ul> <p><u>Вправи прикладного характеру.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи в підніманні і перенесенні людини (вантажу).</li> <li>- Естафети. Ігри з елементами боротьби.</li> <li>- Смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи.</li> <li>- Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</li> </ul> <p>Ігрова практика (футбол, баскетбол, борцівський баскетбол, регбі).</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> прийоми самостраховки, спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо:  - вправи для кидків;  - вправи для зачепів;  - вправи для підхватів;  - вправи для кидків через спину та стегно;  - спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики;  - спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором;  <b>застосовує</b> страхування під час виконання вправ;  <b>дотримується</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<p><u>Прийоми самостраховки.</u>  - Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччя, манекен, жердину і ін.).  - Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках.  - Самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці.  - Самостраховка на бік перекидом в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, який лежить на килимі або стоїть боком.  - Самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки.  - Самостраховка вперед на руки зі стійки.  - Самостраховка вперед на руки стрибком.  - Падіння на руки стрибком назад.  - Самостраховка на спину стрибком.  <u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо.</u>  <u>Вправи для кидків.</u>  - Повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків, вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, передня і задня підніжки, підсікань.  - Для зачепів. Ходьба на внутрішньому краї стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепа без партнера (з партнером).</p> <p>- Для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те ж з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем). Для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині – піднімати манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках – виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду.</p> <p>- Через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, те ж переступаючи через свою ногу. У гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови – поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком).</p> <p>Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком.</p> <p>- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для техніки.</u></p> <p>- Для вдосконалення підсікань: удари підошвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі).</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>- Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінним згином м'яч (м'яч в руках).</p> <p>- Для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча.</p> <p>- Для підхвату (зацепу гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячі, удар гомілкою по падаючому м'ячі.</p> <p>- Для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.</u></p> <p>Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «Вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</u></p> <p>Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>знає:</b> основи техніки дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b></p> <p>- утримання в різних положеннях;</p>	<p><b>Виконання технічних дій (приймів) імітаційно та з допомогою партнера або манекена.</b></p> <p><u>Утримання.</u></p> <p>Всі види раніше вивчених утримань, а також по два-три варіанти уходу з них при захисті.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- способи уходу від утримань з різних положень;</p> <p><b>володіє:</b> навичками техніки кидків дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b> виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, розкручуванням;</p> <p><b>виконує:</b> Всі, раніше вивчені кидки з різних варіантів зазвату:</p> <p>- зачеп зовні гомілкою (КО-СО-ТО-Г'АКЕ);</p> <p>- підхват під одну ногу (УЧІ-МАТА);</p> <p>- через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАГЕ);</p> <p>- через голову підсадом гомілкою з захопленням тулуба (СУМІ-ГАЕШІ);</p> <p>- задня підніжка на п'яті (сідаючи) (ТАНІ-ОТОШІ);</p> <p>- бокова підніжка на п'яті (сідаючи) (ЙОКО-ОТОШІ);</p> <p>- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків;</p> <p><b>бере участь:</b> у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p><b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>демонструє:</b> техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій;</p> <p><b>бере участь у змаганнях;</b></p> <p><b>виконує:</b></p> <p>- комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;</p> <p>- великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів;</p>	<p><u><b>Виведення з рівноваги.</b></u></p> <p>- Виведення з рівноваги ривком захопленням руки двома руками.</p> <p>- Виведення з рівноваги поштовхом захопленням тулуба (посадка).</p> <p>- Виведення з рівноваги ривком, розкручуючи противника навколо себе.</p> <p>- Виведення з рівноваги поштовхом, відриваючи супротивника від килима (збивання).</p> <p><u><b>Кидки.</b></u></p> <p>Всі, раніше вивчені кидки з різних варіантів зазвату;</p> <p>- зачеп зовні гомілкою (КО-СО-ТО-Г'АКЕ);</p> <p>- підхват під одну ногу (УЧІ-МАТА);</p> <p>- через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАГЕ);</p> <p>- через голову підсадом гомілкою з захопленням тулуба (СУМІ-ГАЕШІ);</p> <p>- задня підніжка на п'яті (сідаючи) (ТАНІ-ОТОШІ);</p> <p>- бокова підніжка на п'яті (сідаючи) (ЙОКО-ОТОШІ);</p> <p>- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.</p> <p><u><b>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки.</b></u></p> <p>- Ігри в блокуючі захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхування з кола», «Перетягування через межу».</p> <p>- Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.</p> <p>- Народні ігри: «Тягни в коло», «Бій півнів», «Дістати камінчик», «Тягни за булаву», «Ланцюги ковані», «Сильний кидок», «Перетягування каната», «Перетягування стрибками», «Захист зміцнення»,</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>знає:</b> термінологію та правила змагань дзюдо.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять з дзюдо;</p> <p><b>виконує</b> самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</p> <p><b>має здатність:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</li> <li>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</li> <li>- мислити тактично;</li> <li>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;</li> </ul> <p><b>вміє:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов;</li> <li>- результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату;</li> <li>- правильно взаємодіяти з партнерами;</li> <li>- зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті;</li> <li>- контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.</li> </ul>	<p>«Кожен проти кожного», «Захоплення прапора», «Отаман», «Козацькі розваги».</p>

Після закінчення четвертого року навчання базового рівня (8 клас) залежно від рівня підготовки та показаних результатів під час участі в змаганнях учні складають контрольні нормативи на отримання ступеня учнівської майстерності 3-го КЮ (зелений пояс) або ступеня учнівської майстерності 2-го КЮ.

## Дев'ятий рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  характеризує роль і значення фізичної культури і єдиноборств для підготовки військовослужбовців української армії; дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини; зв'язок фізичної культури з іншими предметами гуманітарного, фізико-математичного циклу;  <b>розкриває</b> знання про особливості фізичного розвитку людини; захисні властивості організму і їх профілактику засобами фізичної культури; послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику і взаємини між людьми; правила змагань з дзюдо; надання першої допомоги при травмах і ударах на заняттях; техніку дзюдо та правильне виконання технічних дій;  <b>називає:</b> правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо.  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p>	<p>Роль і значення фізичної культури і єдиноборств для підготовки військовослужбовців української армії.  Фізична культура в сучасному суспільстві. Фізична культура як носій і виразник культурних і духовних цінностей.  Дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини.  Фізична підготовка і її вплив на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей.  Особливості фізичного розвитку людини.  Захисні властивості організму і їх профілактика засобами фізичної культури. Послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості.  Поведінка в надзвичайних ситуаціях.  Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми.  Термінологія дзюдо.  Правила змагань з дзюдо. Етапи підготовки до змагань.  Техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій.  Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>дотримується</b> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях. Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.</p> <p>Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p>
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>Виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах.</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;</li> <li>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг;</li> </ul> <p><b>знає:</b> поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга; зони розтягування;</p> <p><b>виконує:</b> вправи стретчинга для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм;</p> <p><b>виконує:</b> вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором);</p> <p><b>виконує:</b> вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акробатичні елементи, вправи, комбінації;</li> <li>- вправи на рівновагу;</li> <li>- вправи біля опори;</li> </ul>	<p><u>Загальнорозвивальні вправи.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах.</li> <li>- Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату.</li> <li>- Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</li> </ul> <p><u>Стретчинг.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Розслаблюючі вправи для спини; вправи для ніг, ступень і гомілко-востопного суглоба; вправи для спини, плечей і рук; вправи для попереку, тазу, пахової області і м'язів задньої поверхні стегна; вправи на перекладині; вправи для верхньої частини тулуба з використанням пояса; комплекс вправ для кистей, зап'ясть і передпліч.</li> </ul> <p><u>Вправи з предметами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зі скакалкою – стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, пере-стрибуючи через скакалку;</li> <li>- з гімнастичною палицею – нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання,</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>виконує:</b> загальноорозвивальні вправи в русі;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- різновиди бігу та бігових вправ;</li> <li>- стрибки та стрибкові вправи з різних положень;</li> <li>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- лазіння по канату в два і три прийоми;</li> <li>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- подолання простої смуги перешкод;</li> <li>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання;</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи на подолання власної ваги;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи;</li> <li>- підтягування на низькій і високій перекладині;</li> <li>- підтягування різними хватами і способами;</li> <li>- силові вправи у висах і упорах;</li> <li>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'язів і т.п.);</li> </ul> <p><b>виконує:</b> вправи прикладного характеру;</p> <p><b>знає та виконує:</b> персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої</p>	<p>викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- з набивним м'ячем (2-4 кг) – перекидання з руки в руку; варіанти кидків і лову м'яча; кидки і ловля м'яча в парах; вправи в положенні лежачи на спині: перекладати м'яч прямими руками з одного боку на іншу; кидок м'яча вгору і ловля руками; нахили з м'ячем в витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем в витягнутих вперед руках правого, лівого; кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках;</li> <li>- з еспандером;</li> <li>- з гумовим амортизатором.</li> </ul> <p><u>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Акробатичні елементи (міст, шпагат, переверот боком).</li> <li>- Акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекач вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо.</li> <li>- Акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напів шпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дітвчата), стійку на лопатках ін.</li> <li>- Вправи на рівновагу.</li> <li>- Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;  <b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p><u>Загальноорозвивальні вправи в русі.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків.</li> <li>- Біг за розмітками і з виконанням завдань.</li> <li>- Закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середні дистанції. Крос по слабо пересічній місцевості.</li> <li>- Біг на швидкість.</li> <li>- Закріплення техніки стрибків, розвиток швидкісно-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох і з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скалкою. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; через довгу і коротку обертову скалку. Стрибки в довжину, відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину, відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см).</li> <li>- Лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Лазіння по канату в два і три прийоми.</li> <li>- Пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій).</li> <li>- Подолання смуги перешкод.</li> <li>- Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання та боротьби.</li> </ul> <p><u>Вправи на подолання власної ваги.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи.</li> <li>- Підтягування на низькій і високій перекладині.</li> <li>- Підтягування різними хватами і способами.</li> <li>- Силові вправи у висах і упорах.</li> <li>- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</li> </ul> <p><u>Вправи прикладного характеру.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи в підніманні і перенесенні людини (вантажу).</li> <li>- Естафети.</li> <li>- Смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи.</li> <li>- Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</li> </ul>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> прийоми самостраховки; спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо:  - вправи для кидків;  - вправи для зачепів та підсічок;  - вправи для підхватів та підбивів;  - вправи для кидків через спину та стегно;  - спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики;  - спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором;  <b>застосовує:</b> страхування під час виконання вправ;  <b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<p><u>Прийоми самостраховки.</u>  - Самостраховка на спину перека- том через партнера. Варіювання складності виконання вправи змі- нюючи висоту перешкоди (парт- нер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.).  - Самостраховка перекастом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках.  - Самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці.  - Самостраховка на бік переворо- том в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, який лежить на килимі або стоїть боком.  - Самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо позовжньої осі і приземленням на руки.  - Самостраховка вперед на руки зі стійки.  - Самостраховка вперед на руки стрибком.  - Падіння на руки стрибком назад.  - Самостраховка на спину стрибком.  <u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо.</u>  <u>Вправи для кидків.</u>  - Повторення спеціально-підго- товчих вправ для кидків, вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, передня і задня підніжки, підсікань.  - Для зачепів. Ходьба на внутріш- ньому краї стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево,</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>ніжку стола або стільця. Імітація зачепа без партнера (з партнером).</p> <p>- Для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем). Для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині – піднімати манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках – виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду.</p> <p>- Через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг; переступаючи через свою ногу. Біля гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови – поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком). Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком.</p> <p>- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки.</u></p> <p>- Для вдосконалення підсікань: удари підошвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі).</p> <p>- Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>підколінним згином м'яч (м'яч в руках).</p> <p>- Для зачепу стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча.</p> <p>- Для підхвату (зачепу гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу.</p> <p>- Для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.</u></p> <p>Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «Вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</u></p> <p>Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p>знає основи техніки дзюдо;</p> <p><b>виконує:</b></p> <p>- утримання в різних положеннях;</p>	<p><b>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекена.</b></p> <p>Повторення та удосконалення прийомів і кидків, вивчених на попередніх етапах підготовки.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- способи уходу від утримань з різних положень;  <b>володіє</b> : навичками техніки кидків дзюдо.  <b>виконує</b>: виведення з рівноваги ривком захватом рук з падінням; виведення з рівноваги поштовхом захопленням руки.  <b>виконує</b>:  - всі кидки, вивчені на попередніх етапах підготовки, застосовуючи різні захвати;  - активні і пасивні види захисту від вивчених кидків;  <b>бере участь</b>: у змаганнях відповідного рівня;  у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;  <b>застосовує</b>: страхування під час виконання вправ;  <b>демонструє</b>: техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій;  <b>виконує</b>:  - комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;  -самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;  - великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів;  <b>знає</b>: термінологію та правила змагань дзюдо.</p>	<p><u>Утримання</u>  Всі варіанти утримань та по 2-3 відходи від них при захисті.  <u>Удушення</u>:  - удушення з захватом голови і руки ногами (САНКАКУ-ДЖИМЕ);  - удушення ззаду двома відворотами (ОКУРІ-ЕРІ-ДЖИМЕ);  - удушення ззаду відворотом, відключаючи руку (КАТА-ХА-ДЖИМЕ);  - удушення попереду відворотом та передпліччям обертанням (СОДЕ-ГУРУМА-ДЖИМЕ);  - удушення попереду, схрещуючи руки, одна долоня вгору – друга вниз (КАТА-ДЖУДЖИ-ДЖИМЕ);  - удушення попереду, схрещуючи руки долонями вниз (НАМІ-ДЖУДЖІ-ДЖИМЕ);  - удушення попереду, схрещуючи руки долонями вгору (ГЯКУ-ДЖУДЖІ-ДЖИМЕ).  <u>Больові прийоми</u>:  - важіль ліктя (УДЕ-ГАРАМІ);  - важіль ліктя, захопленням руки між ніг (УДЕ-ХІШИГІ-ДЖУДЖІ-ГАТАМЕ).  <u>Виведення з рівноваги</u>:  - ривком захватом рук з падінням.  - поштовхом захопленням руки.  <u>Кидки</u>:  - всі кидки з попередніх етапів підготовки;  - зачеп зовні гомілкою (КО-СО-ТО-ГАКЕ);  - підхват під одну ногу (УЧІ-МАТА);  - через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАГЕ);</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> правил безпеки під час занять з дзюдо.  <b>має здатність:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</li> <li>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</li> <li>- мислити тактично;</li> <li>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема ДЗЮДО;</li> </ul> <p><b>вміє:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань залежно від конкретних умов;</li> <li>- результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату;</li> <li>- правильно взаємодіяти з партнерами;</li> <li>- зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті;</li> <li>- контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- через голову підсадом гомілкою з захопленням тулубу (СУМИ-ГАЕШІ);</li> <li>- задня підніжка на п'яті (сідаючи) (ТАНІ-ОТОШІ);</li> <li>- бокова підніжка на п'яті (сідаючи) (ЙОКО-ОТОШІ);</li> <li>- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.</li> </ul> <p><u>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ігри в блокуючі захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхування з кола», «Перетягування через межу».</li> <li>- Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.</li> <li>- Народні ігри: «Тягни в коло», «Бій півнів», «Дістати камінчик», «Тягни за булаву», «Ланцюги ковані», «Сильний кидок», «Перетягування каната», «Перетягування стрибками», «Захист зміцнення», «Кожен проти кожного», «Захоплення прапора», «Отаман», «Козацькі розваги».</li> </ul>

Після закінчення п'ятого року навчання базового рівня підготовки (9 клас) залежно від рівня підготовки та показаних результатів під час участі у змаганнях учні складають контрольні нормативи на отримання ступеня учнівської майстерності 3-го КЮ (зелений пояс) або ступеня учнівської майстерності 2-го КЮ.

## 4. ПОГЛИБЛЕНИЙ РІВЕНЬ ПІДГОТОВКИ (10-11 КЛАСИ)

### 4.1. Навчально-тематичні плани та основні завдання.

#### 4.1.1. Десятий рік навчання (10 клас).

Основні завдання для груп поглибленого рівня підготовки (стандарт) першого року навчання (10-й клас):

- Повторення та удосконалення технічних дій в стійці та партері попередніх рівнів учнівської майстерності.
- Удосконалення технічних дій в партері (техніка больових прийомів). Вивчення та удосконалення техніки задушливих прийомів (ШИМЕ-ВАЗА).
- Вивчення, удосконалення, самостійне складання та відпрацювання комбінацій з двох або трьох технічних дій в стійці.
- Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травматизму під час тренувальних занять та змагань. Проходження диспансерного медичного огляду.
- Підтримання об'єму змагальної практики.
- Вивчення та удосконалення технічних дій в стійці рівня учнівської майстерності 1-го КЮ.
- Виконання контрольних нормативів для отримання рівня учнівської майстерності 2-го КЮ (синій пасок).

#### Навчально-тематичний план 10-го року навчання (10 клас)

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
<b>1. Теоретичні заняття</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з дзюдо. Лікарський контроль та самоконтроль.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Загальні поняття про гігієну.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
Фізична культура і спорт в Україні. Дзюдо в Україні та світі.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Техніко-тактична підготовка дзюдоїста.	4	-	-	1	1	-	1	1	-	-
Біологічні основи тренування дзюдоїста.	3	-	-	1	-	1	-	-	1	-
<b>2. Практичні заняття</b>	<b>194</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
Загальна фізична підготовка.	48	7	6	5	5	5	4	4	4	7
Спеціальна фізична підготовка.	70	7	9	7	9	9	8	7	8	7
Техніко-тактична підготовка.	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Психологічна підготовка	4	-	-	-	1	1	1	1	-	-
<b>3. Тестування та участь у змаганнях</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
Складання контрольних нормативів.	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Змагальна практика	10	-	-	2	-	-	2	3	3	-
<b>Всього</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

#### 4.1.2. Одинадцятий рік навчання (11 клас).

Основні завдання для груп поглибленого рівня підготовки (стандарт) другого року навчання (11-й клас):

- Повторення та удосконалення технічних дій в стійці та партері попередніх рівнів учнівської майстерності.
- Удосконалення технічних дій в партері (техніка больових прийомів). Вивчення та удосконалення техніки задушливих прийомів (ШИМЕ-ВАЗА).

- Вивчення, удосконалення, самостійне складання та відпрацювання комбінацій з двох або трьох технічних дій в стійці.
- Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травматизму під час тренувальних занять та змагань. Проходження диспансерного медичного огляду.
- Підтримання об'єму змагальної практики.
- Вивчення та удосконалення технічних дій в стійці та партері рівня учнівської майстерності 1-го КЮ.
- Ознайомлення та вивчення НАГЕ-НО-КАТА
- Виконання контрольних нормативів для отримання рівнів учнівської майстерності 2-го КЮ (синій пасок) або 1-го КЮ (коричневий пасок), враховуючи показані спортивні результати протягом двох останніх років.

#### Навчально-тематичний план 11-го року навчання (11 клас)

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
<b>1. Теоретичні заняття</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з дзюдо. Лікарський контроль та самоконтроль.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Загальні поняття про гігієну.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Фізична культура і спорт в Україні. Дзюдо в Україні та світі.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Техніко-тактична підготовка дзюдоїста.	4	-	-	1	1	-	1	1	-	-
Біологічні основи тренування дзюдоїста.	3	-	-	1	-	1	-	-	1	-

Зміст занять	Всього годин	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень
<b>2. Практичні заняття</b>	<b>194</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
Загальна фізична підготовка.	47	7	6	5	5	5	4	4	4	7
Спеціальна фізична підготовка.	71	7	9	7	9	9	8	7	8	7
Техніко-тактична підготовка.	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Психологічна підготовка	4	-	-	-	1	1	1	1	-	-
<b>3. Тестування та участь у змаганнях</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
Складання контрольних нормативів.	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Змагальна практика	10	-	-	2	-	-	2	3	3	-
<b>Всього</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

## 5. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ 10-11 РОКІВ НАВЧАННЯ (10-11 КЛАСИ)

Десятий рік навчання (216 годин)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<b>Знанневий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> характеризує роль і значення фізичної культури і єдиноборств для підготовки військовослужбовців української армії; дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини;	Роль і значення фізичної культури і єдиноборств для підготовки військовослужбовців української армії. Фізична культура в сучасному суспільстві. Фізична культура як носій і виразник культурних і духовних цінностей.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>зв'язок фізичної культури з іншими предметами гуманітарного, фізико-математичного циклу;</p> <p><b>розкриває</b> знання про особливості фізичного розвитку людини; захисні властивості організму і їх профілактику засобами фізичної культури; послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику і взаємини між людьми; правила змагань з дзюдо; надання першої допомоги при травмах і ударах на заняттях; техніку дзюдо та правильне виконання технічних дій.</p> <p><b>називає:</b> правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>дотримується</b> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини.</p> <p>Фізична підготовка і її вплив на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей.</p> <p>Особливості фізичного розвитку людини.</p> <p>Захисні властивості організму і їх профілактика засобами фізичної культури. Послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості.</p> <p>Поведінка в надзвичайних ситуаціях.</p> <p>Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми.</p> <p>Термінологія дзюдо.</p> <p>Правила змагань з дзюдо.</p> <p>Техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій.</p> <p>Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p>Надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях.</p> <p>Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.</p> <p>Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p>
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Знаннєвий та діяльнісний компоненти</b></p> <p><b>Учень (учениця)</b></p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- організуючі та загальнорозвивальні вправи;</li> <li>- гімнастичні вправи;</li> <li>- легкоатлетичні вправи;</li> </ul>	<p><b>Організуючі вправи:</b> шиккування, перешикування на місці та у русі.</p> <p><b>Загальнорозвивальні вправи:</b> без предметів та з предметами (скакалка, гантелі, гімнастичні палиці, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава, штанга), в парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постави;</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<ul style="list-style-type: none"> <li>- плавання;</li> <li>- елементи спортивних ігор.</li> </ul>	<p>вправи з подоланням власної ваги.</p> <p><i>Гімнастичні вправи:</i> переكاتи в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; вправи амплітудного характеру для рук і ніг; стійку на лопатках; стрибки зі скалкою; присідання зі штангою; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування у висі (юнаки), у висі лежачи (дівчата); підтягування різними хватками і способами; підйом переворотом; вправи у перетягуванні предметів; вправи у подоланні опору суперника; вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги в різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи; згинання та розгинання рук в упорі на брусах, кут в упорі, лазіння по канату (у висі на зігнутих руках, лазіння в три і два прийоми); силові вправи у висах і упорах; загальні фізичні вправи на розвиток спритності, рівноваги, координації рухів, збереження правильної постави, росту; вправи на розвиток сили м'язів нижніх та верхніх кінцівок, тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги, гантелей, іншого спортивного обладнання в різних вихідних положеннях – стоячи, сидячи, лежачи; спеціальні вправи на розвиток сили кистей рук і зміцнення стоп ніг; вправи в висах і упорах, з гантелями, набивними м'ячами.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p><i>Легкоатлетичні вправи:</i> різновиди «човникового» бігу; прискорення 10, 20, 30 м із різних вихідних положень; повторний біг 30–60 м; естафетний біг; біг з подоланням перешкод; біг під гору та з гори; кросовий біг до 3 км; приставними кроками; зі зміною напрямку, спиною вперед; з виконанням стрибка (підскоку) за сигналом; багатоскоки; стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця; стрибки з поворотами на 90, 180, 360 градусів під час бігу; стрибки на одній і двох ногах на місці; з просуванням вперед або назад; боком; в довжину; з висоти; в висоту; через перешкоди; стрибки через скакалку;</p> <p>кидки набивних м'ячів із різних вихідних положень; метання тенісного м'яча на дальність; різновиди ходьби (звичайна, похідна, спортивна) зі зміною ширини і частоти кроку; спиною вперед; на носках; на п'ятах; на внутрішній і зовнішній стороні стопи; випадами вперед; випадами в бік; з підскоком; з вистрибуванням; з маховими рухами рук і ніг; з різними рухами рук; з поворотами тулуба; з нахилами вперед і інші з виконанням додаткових завдань.</p> <p><i>Плавання:</i> пропливання дистанції різними способами (25, 50, 100 м);</p> <p><i>елементи спортивних ігор:</i> (волейбол, баскетбол, футбол, регбі);</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Знанневий та діяльнісний компонент</b></p> <p><b>Учень (учениця)</b></p> <p><b>виконує:</b> вправи для розвитку швидкісно-силових якостей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи з манекеном;</li> <li>- вправи з набивним м'ячем («Медбол»);</li> <li>- вправи з дзюдоїстським поясом (скаалкою);</li> <li>- прийоми самостраховки;</li> <li>- вправи для захватів;</li> <li>- вправи для підхватів;</li> <li>- вправи для кидків через голову;</li> <li>- вправи для кидків через спину (через стегно);</li> <li>- вправи для підніжок;</li> <li>- вправи для підсікання;</li> <li>- вправи для захватів;</li> <li>- вправи для підхватів;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки;</li> <li>- для вдосконалення підсікань;</li> <li>- для вдосконалення підніжок;</li> <li>- для підхоплення (відхвата, зачепа гомілкою);</li> <li>- для вдосконалення кидка прогином;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи з поясом або спортивною гумою;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи для технічних дій в положенні лежачи;</li> <li>- вправи для утримань;</li> <li>- для уходу від утримань.</li> </ul>	<p><i>Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.</i></p> <p><i>Вправи з манекеном:</i> піднімання манекена, що лежить (стоїть) на килимі, різними способами; перенесення манекена на руках, на плечі, на спині, на стегні; повороти з манекеном на плечах, на руках; перетягування манекена через себе, лежачи на спині; переكاتи в сторону з манекеном в захопленні тулуба з рукою; присідання з манекеном на руках, на спині, на плечах; кидки манекена поштовхом руками: вперед, в сторону, назад (через голову); нахили з манекеном на руках, на плечах, на спині; рухи в положенні «міст» з манекеном на грудях (поздовжньо, поперек); імітація на манекені виконання кидків підніжкою, підсіканням, підхопленням, захватом, через голову, через спину (стегно), прогином, уникнення утримання, переходів на больовий прийом важель ліктя, захопленням руки ногами.</p> <p><i>Вправи з набивним м'ячем («Медбол»):</i> виконуються в русі по залу або на місці; обертання м'яча пальцями; перекидання з руки в руку; кидки і ловіння м'яча в парах; в положенні лежачи на спині: перекидання м'яча прямими руками з одного боку на інший; кидки м'яча вгору і ловіння руками; переكاتи з м'ячем в сторону; перекиди вперед і назад з м'ячем в руках; нахили з м'ячем</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>у витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем у витягнутих вперед руках вправо, вліво; кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках.</p> <p><i>Вправи з самбістським поясом (скакалкою):</i> стрибки на місці; стрибки з обертанням скакалки вперед, назад з підскоком і без нього; стрибки ноги нарізно; стрибки з поворотом таза; стрибки, згинаючи ноги колінами до грудей; стрибки з відведенням гомілок назад; стрибки з поворотом на 90°, 180°, 270°; стрибки на одній нозі; стрибки в положенні сидючи: коло скакалкою над головою, коло над підлогою; стрибки зі схрестним обертанням скакалки; стрибки з просуванням вперед і назад, вліво і вправо – з підскоками і без підскоків, обертаючи скакалку вперед або назад; вправи з партнером і в групі.</p> <p><i>Прийоми самостраховки:</i> самостраховку на спину перекатом через партнера; варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидючи на п'ятах і в упорі на передпліччя, манекен, жердину і ін.); самостраховку перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках; самостраховку на бік, що виконується стрибком через руку партнера, який стоїть в стійці; самостраховку на бік перекидом в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, що лежить на килимі або стоїть боком;</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>самостраховку при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки; самостраховку вперед на руки зі стійки на руках; самостраховку вперед на руки стрибком; падіння на руки стрибком назад; самостраховку на спину стрибком.</p> <p><i>Вправи для захватів:</i> ходьбу на внутрішній стороні стопи; «захват» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця; імітація захвату без партнера (те саме з партнером).</p> <p><i>Вправи для підхватів:</i> махи ногою назад з нахилом, те саме з перекидом вперед через плече; імітацію підхвату; імітацію підхвату з манекеном.</p> <p><i>Вправи для кидків через голову:</i> перекид назад з положення стоячи на одній нозі; у положенні лежачи на спині – піднімає манекен ногою, те саме з перекиданням манекену через себе; перекид назад з м'ячем в руках, виштовхуючи м'яч через себе в момент перекиду.</p> <p><i>Вправи для кидків через спину (через стегно):</i> поворот кругом зі схрещуванням ніг, те саме переступаючи через свою ногу; біля гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови – поворот спиною до стіни до торкання сідницями; імітацію кидка через спину з спортивною гумою, те саме з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком), те саме з манекеном; перенесення манекена на стегні (спині); підбив тазом, спиною, боком.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p><i>Вправи для підніжок:</i> випади в бік, те саме в русі, стрибком; пересування вперед з випадами в бік (для задньої підніжки); імітація задньої підніжки в один та інший бік; стрибки з виносом ноги в сторону і постановкою на одне коліно; присідання на одній нозі з виносом іншої в сторону, те саме вперед; поворот кругом на одній нозі махом вперед в сторону іншою ногою; з манекеном імітація повороту і постановки ніг перед ногами партнера; стрибки з поворотом і постановкою на коліно.</p> <p><i>Вправи для підсікання:</i> зустрічні махи руками і ногою; ходьба на зовнішній стороні стопи (підшва під кутом 90° до підлоги); удар підшвою по стіні далекої від неї ногою (стати боком впритул до стіни); підсікання по набивному м'ячу (в парах або в колі, передаючи один одному м'яч ударом); «очищення килима» (змітає дрібні предмети рухом типу підсічки (бічний, зсередини); підсікання по манекену, по ніжці стільця.</p> <p><i>Вправи для захватів:</i> хода на внутрішній стороні стопи; пересування гирі захватом за дужку; захват (зовні, зсередини) за стовп, ніжку стільця; захват манекена: стопою, гомілкою (зовні, зсередини); імітація захвату без партнера (те саме з манекеном).</p> <p><i>Вправи для підхватів:</i> махи ногою назад з нахилом, те саме з перекидом вперед через плече; імітація підхвату; імітація підхоплення з манекеном (стільцем).</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Вправи для кидків прогином: падіння назад з поворотом грудьми до килима; кидок набивного м'яча через себе в падінні назад; кидок манекена.</p> <p><i>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки:</i></p> <p><i>Для вдосконалення підсікань:</i> удари підшвою по нерухомому м'ячу; те саме по падаючому; по відскакуючому від килима; що котиться (виконується в парах або в колі).</p> <p><i>Для вдосконалення підніжок:</i> випростуючи ногу, підбиває підколінним згином м'яч (м'яч в руках).</p> <p><i>Для захвату стопою:</i> перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться; підкидання підйомом стопи падаючого м'яча.</p> <p><i>Для підхоплення (відхвата, зачепа гомілкою):</i> удар п'ятою по м'ячу, що лежить, удар гомілкою по м'ячу, що падає.</p> <p><i>Для вдосконалення кидка прогином:</i> стає на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, влучає м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.</p> <p><i>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики:</i> ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол; ігри в парах.</p> <p><i>Спеціально-підготовчі вправи з поясом або спортивною гумою:</i> імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів і ін.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p><i>Спеціально-підготовчі вправи для технічних дій в положенні лежачи.</i></p> <p><i>Вправи для утримань: «висідом» в одну і стрибком перехід в іншу сторону; упор грудьми в набивний м'яч – переміщення ніг по колу; всі види перевертання манекена з положення упору або лежачи.</i></p> <p><i>Для уходу від утримань: перевороту з «борцівського моста» забіганням; перетягування через себе гирі, набивного м'яча, манекена; поворот зі спини на живіт: перекатом, через міст, переворотом через голову; з положення лежачи – махом ногами виходить в положення сидячи; жим штанги, гирі в положенні лежачи.</i></p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b>  <b>Учень (учениця) виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання;</li> <li>- перевертання;</li> <li>- виведення з рівноваги;</li> <li>- задня підніжка;</li> <li>- передня підніжка;</li> <li>- підсікання;</li> <li>- зачепи;</li> <li>- кидки;</li> <li>- больові прийоми.</li> </ul> <p><b>Ціннісний та знаннєвий компоненти</b>  <b>знає:</b> спеціальну базову термінологію дзюдо; основні гігієнічні вимоги на заняттях дзюдо; основні правила техніки безпеки при падіннях і непередбачуваних</p>	<p><b>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та з допомогою партнера або манекена.</b></p> <p><i>Утримання.</i></p> <p>Утримання збоку: лежачи, з захопленням тулуба, без захоплення голови (упором рукою в килим), без захоплення руки під плече. Ухід від утримання збоку: повертаючись на живіт, сідаючи, віджимаючи руками і ногою, віджимаючи рукою і махом ногою (захват за свою руку).</p> <p>Утримання збоку: із захопленням рук, зворотне, із захопленням гомили противника (манекена) під однойменне плече, зі зворотним захватом рук.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>життєвих обставинах; базові відомості про будову і функції організму і основних її системах; профілактичні заходи щодо попередження травматизму та захворювань; методи самоконтролю та саморегуляції психічного і фізичного стану;</p> <p><b>вміє:</b> якісно виконувати вправи, передбачені програмою; показувати і пояснювати техніку страховки і самостраховки; застосовувати отримані на заняттях знання і вміння; презентувати вивчені технічні прийоми і дії для пропаганди виду спорту дзюдо;</p> <p><b>володіє:</b> стійкими навичками: організованості і дисциплінованості; витримки і самоконтролю; етичної поведінки спортсмена – дзюдоїста; ведення здорового і безпечного способу життя.</p>	<p>Ухід від утримання збоку: повертаючись на живіт із захопленням руки під плече, скидаючи манекен через голову упором руками і ногою, перетягуючи манекен через себе, збиваючи вперед мостом і перетягуючи.</p> <p>Утримання з боку голови: із захопленням тулуба, із захопленням руки і шиї. Ухід від утримання з боку голови: повертаючись на живіт, перекатом разом з манекеном в сторону, віджимаючи голову і перекатом в сторону.</p> <p>Утримання з боку голови: на колінах, зворотним захопленням рук, зворотне. Ухід від утримання з боку голови: перекатом в сторону з захопленням руки, віджимаючи манекен руками, перекидом назад з зацепом ногами тулуба манекена, підтягуючи до ніг і скидаючи між ніг.</p> <p>Утримання поперек: із захопленням далекої руки з-під шиї, із захопленням різнойменної ноги, із захопленням однойменної ноги. Ухід від утримання поперек: перевертаючись на живіт, сідаючи, віджимаючи голову руками в сторону ніг.</p> <p>Утримання поперек: із захопленням ближньої руки і ноги, з захопленням далекої руки з-під шиї і тулуба, спиниз захопленням шиї і ноги, зворотне із захопленням руки і ноги. Ухід від утримання поперек: скидаючи через голову руками, перетягуючи через себе захопленням шиї і упором передпліччям в живіт.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Утримання верхи: із захопленням рук, із захопленням голови, з захопленням рук, з захватом ніг. Ухід від утримання верхи: повертаючись на живіт, перекатом в сторону з захопленням ноги, віджимаючи руками.</p> <p>Утримання верхи: з обвивом ніг зовні, з захватом однойменної ноги і захопленням руки, із захопленням шиї рукою, із захопленням руки з-під шиї. Ухід від утримання верхи: поворотом в бік – накладаючи ногу на стегно і захопленням руки, збиваючи через голову захопленням ніг зсередини, скидання захопленням ноги зсередини, перекатом в сторону захопленням руки і шиї.</p> <p><i>Перевертання.</i></p> <p>Перевертання манекена, що стоїть в упорі на руках захопленням рук збоку. Комбінування перевертання з утриманням збоку. Перевертання манекена, що стоїть в упорі на руках важелем. Комбінування перевертання з утриманням з боку голови.</p> <p>Перевертання манекена, що стоїть в упорі на руках скручуванням захопленням руки і ноги (зовні, зсередини). Комбінування перевертання з утриманням поперек.</p> <p>Перевертання манекена, що стоїть в упорі на руках захопленням шиї і руки з упором гомілкою в живіт. Комбінування перевертання з утриманням верхи.</p> <p>Перевертання манекена захопленням рук збоку, важелем, ключем.</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Перевертання манекена з захопленням ноги, з захопленням руки і шиї.</p> <p><i>Виведення з рівноваги:</i> Виведення з рівноваги ривком захопленням руки і шиї. Виведення з рівноваги поштовхом.</p> <p><i>Задню підніжку:</i> Задню підніжку з захопленням руки і тулуба. Задню підніжку з захопленням руки і шиї. Задню підніжку з захопленням руки і шиї спереду-зверху. Задню підніжку під дальню ногу. Задню підніжку з падінням.</p> <p><i>Передню підніжку:</i> Передню підніжку з заведенням. Передню підніжку з захопленням руки і тулуба. Передню підніжку з захопленням пояса.</p> <p><i>Підсікання:</i> Бічне підсікання під виставлену ногу. Бічне підсікання. Переднє підсікання в коліно.</p> <p><i>Зачепи:</i> Зачеп гомілкою зсередини. Зачеп гомілкою зовні. Зачеп гомілкою ззаду.</p> <p><i>Кидки:</i> Кидок через стегно із захватом пояса. Кидок через стегно захватом пояса через різнойменне плече. Кидок через спину захватом руки і одвороту. Кидок через спину захватом руки на плече. Кидок через голову захопленням шиї і руки з упором гомілкою в живіт.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Кидок через груди, сідаючи.</p> <p>Імітація кидка через груди як контр-прийом від утримання збоку.</p> <p>Больовий прийом важіль ліктя через стегно після утримання збоку.</p> <p><i>Больові прийоми:</i></p> <p>Больовий прийом важіль ліктя після утримання збоку захопленням руки на ключ.</p> <p>Больовий прийом вузол плеча (заправляючи руку в підколінний згин) після утримання збоку.</p> <p>Больовий прийом важіль ліктя всередину манекена, який лежить на грудях.</p> <p>Больовий прийом важіль ліктя від утримання верхи.</p>

Після закінчення першого року навчання базового рівня підготовки (9 клас) залежно від рівня підготовки та показаних результатів під час участі в змаганнях учні складають контрольні нормативи на отримання ступеня учнівської майстерності 3-го КЮ (зелений пояс) або ступеня учнівської майстерності 2-го КЮ.

### Одинадцятий рік навчання (216 годин)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p>характеризує роль і значення фізичної культури і єдиноборств</p>	<p>Роль і значення фізичної культури і єдиноборств для підготовки військовослужбовців української армії.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>для підготовки військовослужбовців української армії; дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини; зв'язок фізичної культури з іншими предметами гуманітарного, фізико-математичного циклу;</p> <p><b>розкриває</b> знання про особливості фізичного розвитку людини; захисні властивості організму і їх профілактику засобами фізичної культури; послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику і взаємини між людьми; правила змагань з дзюдо; надання першої допомоги при травмах і ударах на заняттях; техніку дзюдо та правильне виконання технічних дій;</p> <p><b>називає:</b> правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>свідомо ставить</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>дотримується</b> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Фізична культура в сучасному суспільстві. Фізична культура як носій і виразник культурних і духовних цінностей.</p> <p>Дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини.</p> <p>Фізична підготовка і її вплив на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей. Зв'язок фізичної культури з іншими предметами гуманітарного, фізико-математичного циклу.</p> <p>Особливості фізичного розвитку людини.</p> <p>Захисні властивості організму і їх профілактика засобами фізичної культури. Послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості.</p> <p>Поведінка в надзвичайних ситуаціях.</p> <p>Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми. Термінологія дзюдо.</p> <p>Правила змагань з дзюдо.</p> <p>Техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій.</p> <p>Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p>Надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях.</p> <p>Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.</p> <p>Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b>  <b>Учень (учениця) виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- організуючі та загальнорозвивальні вправи;</li> <li>- гімнастичні вправи;</li> <li>- легкоатлетичні вправи;</li> <li>- плавання;</li> <li>- елементи спортивних ігор.</li> </ul>	<p><b>Виконання технічних дій (прийомів).</b> <i>Організуючі вправи:</i> шиккування, перешикування на місці та у русі. <i>Загальнорозвивальні вправи</i> без предметів та з предметами (скакалка, гантелі, гімнастичні палиці, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава, штанга), в парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постави; вправи з подоланням власної ваги.</p> <p><i>Гімнастичні вправи:</i> перекази в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; вправи амплітудного характеру для рук і ніг; стійку на лопатках; стрибки зі скакалкою; присідання зі штангою; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування у висі (юнаки), у висі лежачи (дівчата); підтягування різними хватами і способами; підйом переворотом; вправи у перетягуванні предметів; вправи у подоланні опору суперника; вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги в різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи; згинання та розгинання рук в упорі на брусах, кут в упорі, лазіння по канату (у висі на зігнутих руках, лазіння в три і два прийоми); силові вправи у висах і упорах; загальні фізичні вправи на розвиток спритності, рівноваги, координації рухів,</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>збереження правильної постави, росту; вправи на розвиток сили м'язів нижніх та верхніх кінцівок, тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги, гантелей, іншого спортивного обладнання в різних вихідних положеннях – стоячи, сидячи, лежачи; спеціальні вправи на розвиток сили кистей рук і зміцнення стоп ніг; вправи в висах і упорах, з гантелями, набивними м'ячами.</p> <p><i>Легкоатлетичні вправи:</i> різновиди «човникового» бігу; прискорення 10, 20, 30 м із різних вихідних положень; повторний біг 30–60 м; естафетний біг; біг з подоланням перешкод; біг під гору та з гори; кросовий біг до 3 км; приставними кроками; зі зміною напрямку, спиною вперед; з виконанням стрибка (підскоку) за сигналом; багатоскоки; стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця; стрибки з поворотами на 90, 180, 360 градусів у процесі бігу; стрибки на одній і двох ногах на місці; з просуванням вперед або назад; боком; в довжину; з висоти; в висоту; через перешкоди; стрибки через скакалку.</p> <p>Кидки набивних м'ячів із різних вихідних положень; метання тенісного м'яча на дальність; різновиди ходьби (звичайна, похідна стройова, спортивна) зі зміною ширини і частоти кроку; спиною вперед; на носках; на п'ятах; на внутрішній і зовнішній стороні стопи; випадами вперед; випадами в бік; з підскоком;</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>з вистрибуванням; з маховими рухами рук і ніг; з різними рухами рук; з поворотами тулуба; з нахилами вперед і інші з виконанням додаткових завдань.</p> <p>Застрибування на гімнастичні мати, лавку, тумбу.</p> <p>Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</p> <p>Закріплення навичок ходьби і розвиток координаційних здібностей: звичайну ходьбу з додатковими завданнями (збільшити частоту кроку або подолати вертикальне перешкоду і т.д.); спортивну ходу. Відпрацювання узгодженості роботи рук і ніг (координаційна взаємодія). Спортивну ходьбу зі зміною частоти і довжини кроку, прискоренням, акцентом на техніку. Ходьбу і біг по розміткам, за звуковим сигналом, з використанням різних орієнтирів.</p> <p>Біг по розміткам, по сигналу і з виконанням завдань.</p> <p>Удосконалення навичок бігу і розвиток витривалості.</p> <p>Повільний, рівномірний, тривалий біг. Крос по слабо пересічній місцевості.</p> <p>Чергування бігу та спортивної ходьби.</p> <p>Кидки набивного м'яча (до 1 кг) двома руками від грудей вперед-вгору, з положення стоячи ноги нарізно, особою в напрямку</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>метання; знизу вперед-вгору і на дальність (найбільша кількість разів за певний час) Метання тенісного м'яча з розбігу.</p> <p>Кидок набивного м'яча (до 1 кг) з положення стоячи обличчям в напрямку метання двома руками від грудей, через голову вперед-вгору; знизу вперед-вгору на дальність і точність.</p> <p><i>плавання:</i> пропливання дистанції різними способами (25, 50, 100 м);</p> <p><i>Елементи спортивних ігор:</i> волейбол, баскетбол, футбол, регбі.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Знанневий та діяльнісний компонент</b></p> <p><b>Учень /учениця виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для розвитку швидкісно-силових якостей;</li> <li>- вправи з манекеном;</li> <li>- вправи з набивним м'ячем («Медбол»);</li> <li>- вправи з самбістським поясом (скалкою).</li> </ul> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи для захисту від кидків (само-страхування):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- падіння з опорою на руки;</li> <li>- падіння з опорою на ноги;</li> <li>- падіння з приземленням на коліна;</li> <li>- падіння з приземленням на тулуб;</li> <li>- падіння на бік як імітація кидка захопленням руки під плече;</li> <li>- падіння на спину;</li> <li>- падіння на живіт;</li> </ul>	<p><b>Виконання технічних дій (прийомів).</b></p> <p><u>Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.</u></p> <p><i>Вправи з манекеном:</i> піднімання манекена, що лежить (стоїть) на килимі, різними способами; перенесення манекена на руках, на плечі, на спині, на стегні; повороти з манекеном на плечах, на руках; перетягування манекена через себе, лежачи на спині; перекати в сторону з манекеном в захопленні тулуба з рукою; присідання з манекеном на плечах; біг з манекеном на руках, на спині, на плечах; кидки манекена поштовхом руками: вперед, в сторону, назад (через голову); нахили з манекеном на руках, на плечах, на спині; рухи на мосту з манекеном на грудях (поздовжньо, поперек); імітація на манекені виконання кидків підніжкою, підсіканням,</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<ul style="list-style-type: none"> <li>- прийомі самостраховки;</li> <li>- вправи для кидків;</li> <li>- вправи для захватів;</li> <li>- вправи для підхватів;</li> <li>- вправи для кидків через голову;</li> <li>- вправи для кидків через спину (через стегно);</li> <li>- вправи для кидків захопленням ніг (ноги);</li> <li>- вправи для підніжок;</li> <li>- вправи для підсікання;</li> <li>- вправи для кидків прогином.</li> </ul> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для вдосконалення підсікань;</li> <li>- для вдосконалення підніжок;</li> <li>- для підхоплення (підхвата, захвату гомілкою);</li> <li>- для вдосконалення захоплення ніг;</li> <li>- для вдосконалення кидка прогином;</li> </ul> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.</u></p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з поясом або гумовим амортизатором.</u></p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи для технічних дій в положенні лежачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для утримань;</li> <li>- для уходу від утримань;</li> </ul> <p><b>знає та виконує:</b> спеціально-підготовчі вправи для захисту від кидків (самострахування). Класифікацію падінь дзюдоїста за способом приземлення або по частинах тіла, які раніше всього стикаються з килимом (на руки, ноги, тулуб, голову), у напрямку руху падаючого (вперед, назад,</p>	<p>підхопленням, захватом, через голову, через спину (стегно), прогином, уникнення утримань, переходів на больовий прийом важелем ліктя, захопленням руки ногами.</p> <p><u>Вправи з набивним м'ячем («Мед-бол»):</u> (в русі або на місці); обертання м'яча пальцями; перекидання з руки в руку; кидки і ловіння м'яча в парах; в положенні лежачи на спині: перекладати м'яча прямими руками з одного боку на інший; кидок м'яча вгору і ловіння руками; перекати з м'ячем в сторону; перекиди вперед і назад з м'ячем в руках; нахили з м'ячем у витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем у витягнутих вперед руках вправо, вліво; кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках.</p> <p><u>Вправи з поясом (скакалкою):</u></p> <p>стрибки на місці; стрибки з обертанням скакалки вперед, назад з підскоком і без нього; стрибки ноги нарізно; стрибки з поворотом таза; стрибки, згинаючи ноги в колінах до грудей; стрибки з відведенням гомілок назад; стрибки з поворотом на 90°, 180°, 270°; стрибки на одній нозі; стрибки в положенні сидючи: коло скакалкою над головою, коло над підлогою; стрибки зі схрестним обертанням скакалки; стрибки з просуванням вперед і назад, вліво і вправо – з підскоками і без підскоків, обертаючи скакалку вперед або назад; вправи з партнером і в групі.</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
в сторону), за складністю виконання (пряме, обертальний рух, висота польоту, перекатом, стрибком, з партнером або без нього).	<p><i>Падіння з опорою на руки.</i> Вправи для падіння з опорою на долоні, з поворотом в падінні на 180°, стрибок вперед з приземленням на руки і груди; падіння в сторону з опорою на руки; падіння назад без повороту з опорою на руки (спочатку сідаючи, потім, не згинаючи ноги); падіння в сторону з опорою на одну руку (то ж вперед, назад); перекид-політ з місця або з розбігу (в тому числі і через перешкоду: набивний м'яч, манекен, партнера); перевороти вперед з місця і з розбігу з опорою руками (рукою) в килим, манекен.</p> <p><i>Падіння з опорою на ноги.</i> При приземленні на стопи: стрибок в довжину з місця на дві ноги; стрибок в довжину з розбігу з приземленням на дві (одну) ноги; стрибок з висоти (лава, стілець, стіл, гімнастична стінка і т.п.) з приземленням на обидві або одну ногу (на носки, на п'яти); стрибок на широко розставлені ноги з приземленням на носки або п'яти; стрибок в сторону випадом з приземленням на одне коліно; перекид вперед з виходом на одну ногу; переворот вперед з приземленням на дві ноги; зі стійки перекид вперед з виходом в положення моста на лопатках і ступнях; сальто вперед з розбігу, з місця, з піднесення, приземляючись дві ноги; перекид назад з виходом в стійку на носках; перекид назад з випрямленими ногами.</p> <p><i>Падіння з приземленням на коліна:</i> зі стійки стрибком встає на коліна і повертається у в. п.; переворот</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>з гімнастичного і борцівського моста в упор на коліна; пересування (ходьба) на колінах; те саме із захопленням гомілок ззаду (за стопи).</p> <p><i>Падіння з приземленням на сідниці:</i> зі стійки сідає і повертається у в. п.; сидячи – пересувається вперед стрибками на сідницях; стрибок з висоти (лава, манекен, стілець, гімнастична стінка) з приземленням на сідниці (спочатку приземлення пом'якшується опорою на ноги); в упорі лежачи: стрибком робить «висідом» в одну сторону, потім в іншу. Сідає назад через партнера, що лежить на килимі (стоїть на четвереньках).</p> <p><i>Падіння з приземленням на тулуб.</i> Падіння на бік. Групування на боці. Перекат на інший бік через лопатки, піднімаючи таз. З положення сидячи: падаючи назад і в сторону, виконує самострахування. Те саме виконується з положення упор присів, напівприсіду та зі стійки; стійки на одній нозі, стоячи на лавці, стільці. Захопив воріт партнера, що стоїть на карачках, падіння назад; падіння вперед; перекид вперед на бік; те саме після польоту-перекиду, з місця і з розбігу, через партнера, через перешкоду (стілець і т.п.); падіння на бік після перекиду в повітрі (напів сальто); падіння на бік через жердину, стоячи до неї спиною або стоячи до неї обличчям. Стоячи обличчям до партнера, захоплює його руку за кисть (рукав куртки), вистрибує вперед-вгору, з приземленням на бік.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p><i>Падіння на бік як імітацію кидка захопленням руки під плече.</i> У в. п. на колінах – руки вгору, відхиляючись в бік перекатом падає на бік без опори руками, те саме з положення стійки; в. п. стоячи на одній нозі, махом іншою ноги підбиває опорну ногу і падає на бік з групуванням.</p> <p><i>Падіння на спину.</i> Вправи: перекинути по спині в положенні групування. З положення сидючи (упору присівши, напівприсіду, стійки) падіння назад з виконанням елементів самостраховки. Після перекиду вперед займає положення групування на спині. З присіду (напівприсіду, стійки) руки за спиною: перекид вперед до положення групування (без плескання руками по килиму).</p> <p><i>Падіння на живіт.</i> Лежачи на животі: захоплює, прогинаючись, гомілки – перекиати з грудей на стегна і назад (те саме з боку на бік). Зі стійки на голові і руках: падає на груди і живіт перекатом. З положення стоячи на колінах (зі стійки) руки зчеплені за спиною – падіння вперед на живіт без опори на руки, прогнувшись, перекатом, руки в сторони. З положення лежачи на спині перекид назад через плече, прогнувшись, і перекатом через груди і живіт (те саме з положення сидючи). В. п. упор присів (напівприсід, стійка) – перекид назад з виходом в стійку на кистях і падіння на груди і живіт перекатом (прогинаючись). В. п. міст (гімнастичний чи борцівський) – переворот з перекатом через груди і живіт.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p><i>Прийоми самостраховки:</i> самостраховку на спину перекатом через партнера; варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидючи на п'ятах і в упорі на передпліччя, манекен, жердину і ін.); самостраховку перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках; самостраховку на бік, що виконується стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці; самостраховку на бік перекидом в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, що лежить на килимі або стоїть боком; самостраховку при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки; самостраховку вперед на руки зі стійки на руках; самостраховку вперед на руки стрибком; падіння на руки стрибком назад; самостраховку на спину стрибком.</p> <p><i>Вправи для кидків:</i> повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків, вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, передньою і задньою підніжками, підсіканнями.</p> <p><i>Вправи для захватів:</i> ходьбу на внутрішній стороні стопи; «захват» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця; імітацію захвату без партнера (те саме з партнером); ходьбу на внутрішній стороні стопи; пересування гірі захватом за дужку; захват (зовні, зсередини) за стовп, ніжку стільця; те саме, обхопив; захват манекену: стопою, гомілкою</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>(зовні, зсередини); імітацію захвату без партнера (те саме з манекеном).</p> <p><i>Вправи для підхватів:</i> махи ногою назад з нахилом, те саме з перекидом вперед через плече; імітація підхвату; імітація підхвату з манекеном.</p> <p><i>Вправи для кидків через голову:</i> перекид назад з положення стоячи на одній нозі; у положенні лежачи на спині – піднімає манекен ногою, те саме перекидає манекен через себе; перекид назад з м'ячем в руках – виштовхує м'яч через себе в момент перекиду.</p> <p><i>Вправи для кидків через спину (через стегно):</i> поворот кругом зі схрещуванням ніг, те саме переступаючи через свою ногу; біля гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови – поворот спиною до стіни до торкання сідницями; імітацію кидка через спину зі спортивною гумою, те саме з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком), те саме з манекеном; перенесення манекена на стегні (спині); підбив тазом, спиною, боком.</p> <p><i>Вправи для підніжок:</i> випади в бік, те саме в русі, стрибком; пересування вперед з випадами в бік (для задньої підніжки); імітація задньої підніжки в одну і в іншу сторону; стрибки з виносом ноги в сторону і постановкою на одне коліно; присідання на одній нозі з виносом іншої в сторону, те саме вперед; поворот кругом на одній нозі махом вперед в сторону іншою ногою; з манекеном</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>імітацію повороту і постановки ніг перед ногами партнера; стрибки з поворотом і постановкою на коліно.</p> <p><i>Вправи для підсікання:</i> зустрічні махи руками і ногою; ходьба на зовнішній стороні стопи (підшва під кутом 90 ° до підлоги); удар підшвою по стіні далекої від неї ногою (стати боком впритул до стіни); підсікання по набивному м'ячу (в парах або в колі, передаючи один одному м'яч ударом); «очищення килима» (змітає дрібні предмети рухом типу підсічки (бічний, зсередини); підсікання по манекену, по ніжці стільця.</p> <p><i>Вправи для кидків прогином:</i> падіння назад з поворотом грудьми до килима; кидок набивного м'яча через себе в падінні назад; кидок манекена.</p> <p><i>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки.</i></p> <p>Для вдосконалення підсікань: удари підшвою по нерухомому м'ячу, те саме по м'ячу, що падає, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі).</p> <p>Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінним згином м'яч (м'яч в руках).</p> <p>Для захвату стопою: перекидання м'яча, зупинку м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча.</p> <p>Для підхоплення (підхвату, захвату гомілкою): удар п'ятою по м'ячу, що лежить, удар гомілкою по м'ячу, що падає.</p> <p>Для вдосконалення кидка прогином: стає на міст, впираючись</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, влучає м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики:</u> ігри з м'ячем в командах (з кількома м'ячами і різними варіантами правил з ускладненням): «вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол; ігри в парах.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з поясом або гумовим амортизатором:</u> імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів і ін.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи для технічних дій в положенні лежачи.</u></p> <p><u>Вправи для утримань:</u> «висідом» в одну і стрибком перехід в іншу сторону; упор грудьми в набивний м'яч – переміщення ніг по колу; всі види перевертання манекена з положення упору або лежачи.</p> <p><u>Вправи для уходу від утримань:</u> перевороти з «борцівського моста» забіганням; перетягування через себе гіри, набивного м'яча, манекена; поворот зі спини на живіт: перекатом, через міст, переворотом через голову; з положення лежачи – махом ногами виходить в положення сидячи; жим штанги, гіри в положенні лежачи.</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Знанневий та діяльнісний компонент</b>  <b>Учень (учениця)</b>  <b>виконує:</b>          - утримання;</p>	<p><b>Виконання технічних дій (приймів) імітаційно та з допомогою партнера або манекена.</b>  <i>Утримання, больові, задушливі прийоми:</i></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<ul style="list-style-type: none"> <li>- перевертання;</li> <li>- виведення з рівноваги;</li> <li>- задня підніжка;</li> <li>- передня підніжка;</li> <li>- підсікання;</li> <li>- зачепи;</li> <li>- кидки;</li> <li>- больові прийоми.</li> </ul> <p><b>Ціннісний та знаннєвий компоненти</b></p> <p><b>знає:</b> спеціальну базову термінологію дзюдо; основні гігієнічні вимоги на заняттях дзюдо; основні правила техніки безпеки при падіннях і непередбачуваних життєвих обставинах; базові відомості про будову і функції організму і основних її системах; профілактичні заходи щодо попередження травматизму та захворювань; методи самоконтролю та саморегуляції психічного і фізичного стану;</p> <p><b>вміє:</b> якісно виконувати вправи, передбачені програмою; показувати і пояснювати техніку страховки і само страховки; застосовувати отримані на заняттях знання і вміння; презентувати вивчені технічні прийоми і дії для пропаганди виду спорту дзюдо;</p> <p><b>володіє:</b> стійкими навичками: організованості і дисциплінованості; витримки і самоконтролю; етичної поведінки спортсмена – дзюдоїста; ведення здорового і безпечного способу життя.</p>	<p>Всі утримання, вивчені під час курсу з варіантами уходів (2-3) з них.</p> <p>Всі варіанти больових та задушливих прийомів з варіантами виходу з них при небезпечному положенні.</p> <p><b>Перевертання:</b></p> <p>Перевертання манекена, що стоїть в упорі на руках захопленням рук збоку. Комбінування перевертання з утриманням збоку.</p> <p>Перевертання манекена, що стоїть в упорі на руках важелем. Комбінування перевертання з утриманням з боку голови.</p> <p>Перевертання манекена, що стоїть в упорі на руках скручуванням захопленням руки і ноги (зовні, зсередини). Комбінування перевертання з утриманням поперек.</p> <p>Перевертання манекена, що стоїть в упорі на руках захопленням шиї і руки з упором гомілкою в живіт. Комбінування перевертання з утриманням верхи.</p> <p>Перевертання манекена захопленням рук збоку, важелем, ключем.</p> <p>Перевертання манекена захопленням ноги, з захопленням руки і шиї.</p> <p><b>Виведення з рівноваги:</b></p> <p>Виведення з рівноваги ривком захопленням руки і шиї. Виведення з рівноваги поштовхом.</p> <p>Кидки, вивчені під час проходження курсу з варіантами їх комбінацій та контрприйомів при захисті.</p>



## 6. ОРІЄНТОВНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

### 6.1. Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 1-9 класів.

Рік навч.	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
5 рік навчання	Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	хл.	15,7 і більше	15,6-15,5	15,4-15,3	15,2 і менше
		дівч.	16,7 і більше	16,6-16,5	16,4-16,3	16,2 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	хл.	140 і менше	145-155	160-170	175 і більше
		дівч.	120 і менше	125-135	140-150	155 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	хл.	3 і менше	4-5	6-7	8 і більше
		дівч.	2 і менше	3-4	5	6 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	хл.	5 і менше	6-7	8-9	10 і більше
		дівч.	3 і менше	4	5	6 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	хл.	6 і менше	7-8	9-10	11 і більше
		дівч.	3 і менше	4-5	6-7	8 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	хл.	5,5 і більше	5,4-5,3	5,2-5,1	5,0 і менше
		дівч.	6,1 і більше	6,0-5,9	5,8-5,7	5,6 і менше
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	хл. дівч.	29 і більше	28-27	26-25	24 і менше
	Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек.	хл.	3 і менше	4-5	6-7	8 і більше
		дівч.	2 і менше	3	4	5 і більше

Рік навч.	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
6 рік навчання	Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	хл.	14,7 і більше	14,6-14,5	14,4-14,3	14,2 і менше
		дівч.	15,7 і більше	15,6-15,5	15,4-15,3	15,2 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	хл.	150 і менше	155-165	170-180	185 і більше
		дівч.	130 і менше	135-145	150-160	165 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	хл.	4 і менше	5-7	8-9	10 і більше
		дівч.	3 і менше	4	5	6 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	хл.	7 і менше	8-9	10-11	12 і більше
		дівч.	3 і менше	4-5	6-7	8 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	хл.	8 і менше	9-10	11-12	13 і більше
		дівч.	5 і менше	6-7	8-9	10 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	хл.	5,3 і більше	5,2-5,1	5,0-4,9	4,8 і менше
		дівч.	5,9 і більше	5,8-5,7	5,6-5,5	5,4 і менше
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	хл. дівч.	27 і більше	26-25	24-23	22 і менше
	Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек	хл.	4 і менше	5-6	7-9	10 і більше
		дівч.	3 і менше	4	5-6	7 і більше

Рік навч.	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
7 рік навчання	Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	хл.	13,7 і більше	13,6-13,5	13,4-13,3	13,2 і менше
		дівч.	14,7 і більше	14,6-14,5	14,4-14,3	14,2 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	хл.	160 і менше	165-175	180-190	195 і більше
		дівч.	140 і менше	145-155	160-170	175 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	хл.	5 і менше	6-8	9-10	11 і більше
		дівч.	4 і менше	5	6	7 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	хл.	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
		дівч.	5 і менше	6-7	8-9	10 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	хл.	10 і менше	11-12	13-14	15 і більше
		дівч.	7 і менше	8-9	10-11	12 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	хл.	5,1 і більше	5,0-4,9	4,8-4,7	4,6 і менше
		дівч.	5,7 і більше	5,6-5,5	5,4-5,3	5,2 і менше
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	хл.	25 і більше	24-23	22-21	20 і менше
		дівч.				
	Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек.	хл.	5 і менше	6-7	8-11	12 і більше
		дівч.	4 і менше	5	6-7	8 і більше

Рік навч.	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
8 рік навчання	Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	хл.	12,5 і більше	12,4-12,3	12,2-12,1	12,0 і менше
		дівч.	13,5 і більше	13,4-13,3	13,2-13,1	13,0 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	хл.	170 і менше	175-185	190-200	205 і більше
		дівч.	150 і менше	155-165	170-180	185 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	хл.	6 і менше	7-9	10-11	12 і більше
		дівч.	5 і менше	6	7	8 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	хл.	11 і менше	12-13	14-15	16 і більше
		дівч.	7 і менше	8-9	10-11	12 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	хл.	12 і менше	13-14	15-16	17 і більше
		дівч.	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	хл.	4,9 і більше	4,8-4,7	4,6-4,5	4,4 і менше
		дівч.	5,5 і більше	5,4-5,3	5,4-5,3	5,2 і менше
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	хл. дівч.	23 і більше	22-21	20-19	18 і менше
	Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек.	хл.	6 і менше	7-9	10-13	14 і більше
		дівч.	5 і менше	6	7-8	9 і більше

Рік навч.	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
	Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і назад 10 разів, сек.	хл.	21 і більше	20-19	18-17	16 і менше
		дівч.	24 і більше	23-22	21-20	19 і менше
	Кидки манекена через стегно 10 разів, сек.	хл.	38 і більше	37-36	35-34	33 і менше
		дівч.	42 і більше	41-40	39-38	37 і менше
9 рік навчання	Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	хл.	12,5 і більше	12,4-12,3	12,2-12,1	12,0 і менше
		дівч.	13,5 і більше	13,4-13,3	13,2-13,1	13,0 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	хл.	180 і менше	185-195	200-210	215 і більше
		дівч.	160 і менше	165-175	180-190	195 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	хл.	7 і менше	8-10	11-12	13 і більше
		дівч.	6 і менше	7	8	9 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	хл.	13 і менше	14-15	16-17	18 і більше
		дівч.	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	хл.	14 і менше	15-16	17-18	19 і більше
		дівч.	11 і менше	12-13	14-15	16 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	хл.	4,7 і більше	4,6-4,5	4,4-4,3	4,2 і менше
		дівч.	5,3 і більше	5,2-5,1	5,0-4,9	4,8 і менше

Рік навч.	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	хл. дівч.	21 і більше	20-19	18-17	16 і менше
	Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек.	хл.	8 і менше	9-11	12-15	16 і більше
		дівч.	7 і менше	8-9	10	11 і більше
	Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і назад 10 разів, сек.	хл.	19 і більше	18-17	16-15	14 і менше
		дівч.	22 і більше	21-20	19-18	17 і менше
	Кидки манекена через стегно 10 разів, сек.	хл.	36 і більше	35-34	33-32	31 і менше
		дівч.	39 і більше	38-37	36-35	менше

## 6.2. Орієнтовні навчальні нормативи 10-11 років навчання

Навчальні нормативи		Рівень компетентності учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	юнаки	10,6 і більше	10,4-10,2	10,2-10,1	10 і менше
	дівчата	11,8 і більше	11,6-11,4	11,2-11,1	11,0 і менше
Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	юнаки	190 і менше	192-200	205-219	220 і більше
	дівчата	165 і менше	167-170	172-174	175 і більше

Навчальні нормативи		Рівень компетентності учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	юнаки	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
	дівчата	3 і менше	4-6	7-9	10 і більше
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	юнаки	15 і менше	16-17	18-19	20 і більше
	дівчата	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	юнаки	13 і менше	14-16	17-19	20 і більше
	дівчата	10 і менше	11-13	14-16	17 і більше
Біг з високого старту на 30 м, сек.	юнаки	5,0 і більше	4,7-4,9	4,4-4,6	4,3 і менше
	дівчата	5,3 і більше	5,0-5,2	4,7-4,9	4,6 і менше
Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	юнаки/дівчата	19 і більше	17-18	15-16	14 і менше
Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і назад 10 разів, сек.	юн./дівч.	17 і більше	15-16	13-14	12 і менше
Кидки манекена через стегно 10 разів, сек.	юнаки	39 і більше	35-38	31-34	30 і менше
	дівчата	41 і більше	38-40	34-37	33 і менше
Бічне підймання манекена з захопленням рукава та пояса і підбиття стегна тазом (імітація кидка через груди) за 20 сек., кількість разів	юнаки	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
	дівчата	7 і менше	8-9	10-11	12 і більше

Навчальні нормативи		Рівень компетентності учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Вправи з гумовим амортизатором: імітація виведення з рівноваги ривком (вліво/вправо) за 20 сек., кількість разів	юнаки	28 і менше	29-31	32-34	35 і більше
	дівчата	26 і менше	27-29	30-32	33 і більше
Вправи з гумовим амортизатором: імітація переднього підсікання (вліво/вправо) за 20 сек., кількість разів	юнаки	18 і менше	99-21	22-24	25 і більше
	дівчата	16 і менше	17-19	20-22	23 і більше
Вправи з гумовим амортизатором: імітація переднього підсікання (вліво/вправо) за 20 сек., кількість разів	юнаки	13 і менше	14-16	17-19	20 і більше
	дівчата	11 і менше	12-14	15-17	18 і більше
Імітація греблі на байдарці за допомогою грифу для штанги за 20 сек., кількість разів	юнаки	10 і менше	11-12	13-14	15 і більше
	дівчата	8 і менше	9-10	11-12	13 і більше
Відштовхування грифу для штанги від грудей в положенні стоячи за 20 сек., кількість разів	юнаки	10 і менше	11-12	13-14	15 і більше
	дівчата	8 і менше	9-10	11-12	13 і більше



## Додаток 5

### Техніка дзюдо КЮ: Реєстр кваліфікаційних ступенів

Ступінь КЮ	Вік	Колір паску
6 КЮ – перша учнівська	6-7 років	білий
5 КЮ – друга учнівська	7-8 років	жовтий
4 КЮ – третя учнівська	8-9 років	помаранчевий
3 КЮ – четверта учнівська	10-11 років	зелений
2 КЮ – п'ята учнівська	11-12 років	синій
1 КЮ – шоста учнівська	12-13-14-15 років	коричневий
1 Дан – перша майстерська	16-17 років	чорний

#### **6 КЮ, білий пояс:**

1. Рэй (rei) – привітання (уклін).

Тачі рей (tachi rei) – привітання (уклін) стоячи.

Дза рей (za rei) – привітання (уклін) на колінах.

2. Обі (obi) – пасок (зав'язування паска).

3. Шисей (shisei) – стійки.

4. Шинтай (shintai) – пересування.

Аюмі аші (ayumi ashi) – пересування звичайними кроками.

Цугі аші (tsugi ashi) – пересування приставними кроками:

- вперед-назад
- вліво-вправо
- по діагоналі.

5. Таі сабакі (tai sabaki) – повороти (переміщення тіла):

- на 90\* кроком вперед
- на 90\* кроком назад
- на 180\* схресними кроками (одна вперед, друга назад по діагоналі)
- на 180\* схресними кроками (одна назад, друга вперед по діагоналі)

- на 180\* круговим кроком вперед
  - на 180\* круговим кроком назад.
6. Кумі ката (kumi kata) – захвати.  
Основний захват – рукав-відворот.
7. Кузуші (kuzushi) – виведення з рівноваги:  
має кузуші – має kuzushi- вперед  
уширо кузуші – ushiro kuzushi – назад  
мігі кузуші – migi kuzushi – вправо  
хідарі кузуші – hidari kuzushi – вліво  
має мігі кузуші – має migi kuzushi – вперед-вправо  
має хідарі кузуші – має hidari kuzushi – вперед-вліво  
уширо мігі кузуші – ushiro migi kuzushi – назад-вправо  
уширо хідарі кузуші – ushiro hidari kuzushi – назад-вліво.
8. Укемі (ukemi) – падіння:  
йоко укемі – yoko ukemi – на бік  
уширо укемі – ushiro ukemi – на спину  
має укемі – має ukemi- на живіт  
дзенпо тенкай укемі – zenpo tenkai ukemi – шкереберть.

## **5 КЮ, жовтий пояс:**

<b>НАГЕ ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНІКА КИДКІВ</b>		
де аші бараі	de ashi barai	бокова підсічка під виставлену ногу
хідза гурума	hiza guruma	підсічка в коліно під відставлену ногу
укі гоші	uki goshi	кидок скручуванням навколо стегна
о сото гарі	o soto gari	обхват
<b>КАТАМЕ-ВАДЗА (KATAME WAZA). ТЕХНІКА СКОВУЮЧИХ ДІЙ</b>		
хон кеса гатаме	hon kesa gatame	утримання збоку
йоко шихо гатаме	yoko shiho gatame	утримання поперек
камі шихо гатаме	kami shiho gatame	утримання з боку голови
кузуре кеса гатаме	kuzure kesa gatame	утримання збоку с захопленням з-під руки

<b>ДОДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ. НАГЕ ВАДЗА. ТЕХНІКА КИДКІВ</b>		
о гоші	o goshi	кидок через стегно підбивом
о учі гарі	o uchi gari	зацеп зсередини гомілкою

#### **4 КЮ, помаранчевий пояс:**

<b>НАГЕ ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНІКА КИДКІВ</b>		
о учі гарі	o uchi gari	зацеп зсередини гомілкою
ко учі гарі	ko uchi gari	підсічка зсередини
о гоші	o goshi	кидок через стегно підбивом
окурі ашіі барай	okuri ashi barai	бокова підсічка в темп кроків
тай отоші	tai otoshi	передня підніжка
сасае цурі комі аші	sasae tsuri komi ashi	передня підсічка під виставлену ногу
<b>КАТАМЕ-ВАДЗА (KATAME WAZA). ТЕХНІКА СКОВУЮЧИХ ДІЙ</b>		
кузуре кеса гатаме	kuzure kesa gatame	утримання збоку з захопленням з-під руки
макура кеса гатаме	makura kesa gatame	утримання збоку з захопленням своєї ноги
уширо кеса гатаме	ushiro kesa gatame	зворотнє утримання збоку
ката гатаме	kata gatame	утриманн з фіксацією плеча головою
тате шихо гатаме	tate shiho gatame	утримання зверху
<b>ДОДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ. НАГЕ ВАДЗА. ТЕХНІКА КИДКІВ</b>		
ко сото гарі	ko soto gari	задня підсічка
цурі комі гоші	tsuri komi goshi	кидок через стегно захватом вивороту
хараі гоші	harai goshi	підхват стегном під дві ноги

### 3 КЮ, зелений пояс:

<b>НАГЕ ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНІКА КИДКІВ</b>		
іппон сеой наге	ippon seoi nage	чистий кидок через плече
ері сеой наге	eri seoi nage	кидок через плече з одностороннім захопленням
мороте сеой наге	morote seoi nage	кидок через плече з різностороннім захопленням
хараі гоші	harai goshi	підхват стегном під дві ноги
сото макікомі	soto makikomi	кидок через спину захопленням руки під плече
цурі комі гоші	tsuri komi goshi	кидок через стегно захопленням відвороту
соде цурі комі гоші	sode tsuri komi goshi	кидок через стегно захопленням за два рукави
ко сото гарі	ko soto gari	задня підсічка
<b>КАТАМЕ-ВАДЗА (KATAME WAZA). ТЕХНІКА СКОВУЮЧИХ ДІЙ</b>		
кузуре кеса гатаме	kuzure kesa gatame	утримання збоку з захопленням з-під руки
макура кеса гатаме	makura kesa gatame	утримання збоку з захопленням своєї ноги
ушіро кеса гатаме	ushiro kesa gatame	зворотнє утримання збоку
кузуре йоко шіхо гатаме	kuzure yoko shiho gatame	утримання поперек з захопленням руки
кузуре камі шіхо гатаме	kuzure kami shiho gatame	утримання з боку голови з захопленням руки
кузуре тате шіхо гатаме	kuzure tate shiho gatame	утримання зверху з захопленням руки

<b>ДОДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ. НАГЕ ВАДЗА. ТЕХНІКА КИДКІВ</b>		
ко сото гаке	ko soto gake	зачеп зовні гомілкою
сумі гаеші	sumi gaeshi	кидок через голову під- садом гомілкою з захопленням тулубу
томое наге	tomoe nage	кидок через голову з упором стопою в живіт

## **2 КЮ, синій пояс:**

<b>НАГЕ ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНІКА КИДКІВ</b>		
учі мата	uchi mata	підхват під одну ногу
ко сото гаке	ko soto gake	зачеп зовні гомілкою
хане гоші	hane goshi	підсад стегном та гомілко зсередини
томое наге	tomoe nage	кидок через голову з упором стопою в живіт
сумі гаеші	sumi gaeshi	кидок через голову підсадом гомілкою з захопленням тулубу
тані отоші	tani otoshi	задня підніжка на п'яті (сідаючи)
йоко отоші	yoko otoshi	бокова підніжка на п'яті (сідаючи)
<b>ДОДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ. КАТАМЕ-ВАДЗА (КАТАМЕ WAZA). ТЕХНІКА СКОВУЮЧИХ ДІЙ</b>		
уде хішігі джуджі гатаме	ude hishigi juji gatame	важіль ліктя захопленням руки між ніг
вакі гатаме	waki gatame	важіль ліктя захопленням руки підпахву
уде гарамі	ude garami	в'узол ліктя
<b>SHIME WAZA. ТЕХНІКА ЗАДУШЛИВИХ ПРИЙОМІВ</b>		
санкаку джиме	sankaku jime	удушення захопленням голови та руки ногами
окурі ері джиме	okuri eri jime	удушення ззаду двома відворотами

ката ха джиме	kata ha jime	удушення ззаду відворотом, відклчаючи руку
ката джуджі джиме	kata juji jime	удушення попереду, схрещуючи руки (одна долоня вгору, інша вниз)
гяку джуджі джиме	gyaku juji jime	удушення попереду, схрещуючи руки (долоні вгору)
намі джуджі джиме	nami juji jime	удушення попереду, схрещуючи руки (долоні вниз)
соде гурума джиме	sode guruma jime	удушення попереду відворотом та передпліччям обертанням

### **1 КЮ, коричневий пояс:**

<b>НАГЕ ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНІКА КИДКІВ</b>		
хараі макікомі	harai makikomi	підхват під дві ноги с захопленням руки під плече
учі мата макіікомі	uchi mata makikomi	підхват зсередини з захопленням руки під плече
о сото макікомі	o soto makikomi	відхват з захопленням руки під плече
аші гурума	ashi guruma	кидок через ногу скручуванням
укі ваза	uki waza	передня підніжка на п'яті сідаючи
хікомі гаеші	hikkomi gaeshi	кидок через голову з підсадом гомілкою з захопленням паску зверху
йоко гурума	yoko guruma	кидок через груди сідаючи

ушіро гоші	ushiro goshi	підсад перекиданням від кидка через стегно
ура наге	ura nage	кидок через груди прогинаючись
ката гурума	kata guruma	кидок через плечі («млин»)
те гурума	te guruma	кидок переворот
мороте гарі	morote gari	кидок захопленням двох ніг
кучікі даоші	kuchiki daoshi	кидок захопленням ноги за підколінний сгин
<b>КАТАМЕ-ВАДЗА (KATAME WAZA). ТЕХНІКА СКОВУЮЧИХ ДІЙ KANSETZU WAZA. ТЕХНІКА БОЛЬОВИХ ПРИЙОМІВ</b>		
уде хішигі те гатаме	ude hishigi te gatame	важіль ліктя через передпліччя в стійці
уде хішигі аші гатаме	ude hishigi ashi gatame	важіль ліктя всередину ногою
уде хішигі санкаку гатаме	ude hishigi sankaku gatame	важіль ліктя захопленням голови та руки ногами
<b>SHIME WAZA. ТЕХНІКА ЗАДУШЛИВИХ ПРИЙОМІВ</b>		
жадака джиме	hadaka jime	удушення ззаду плечем і передпліччям
катате джиме	katate jime	удушення попереду передпліччям
рьоте джиме	ryote jime	удушення попереду кистями

## Додаток 6

### Приклад планування уроку фізичної культури на основі дзюдо

**Тема:** Виведення з рівноваги технічними діями о-сото-гарі та о-учі-гарі.

**Дата:** \_\_\_\_ лютого 202\_\_ року

**Клас:** 4 В

**Вид уроку:** дзюдо. О-учі-гарі («зацеп зсередини гомілкою») – удосконалення, хараі-гоші («підхват стегном під дві ноги») – вивчення.

**Тип уроку:** змішаний.

**Ціль:** вивчити технічну дію «підхват стегном під дві ноги» та повторити технічну дію «зацеп зсередини гомілкою».

**Завдання:**

1. Вивчення кидка «підхват стегном під дві ноги» (хараі-гоші) та удосконалення технічної дії «зацеп» (о-учі-гарі).
2. Виховання сили, координації рухів, спритності та гнучкості.
3. Виховання організованості та наполегливості, подолання почуття страху при виконанні прийомів, сміливості, витривалості.
4. Формування рухового уміння і його вдосконалення до переходу в руховий навик:

**Розучування:**

1. Технічно правильно показати.
2. Надати опис.
3. Показати на кращому вихованцеві.
4. Використовувати підготовчі вправи.
5. Забезпечити формування рухової навички з подальшим переходом його в руховий навик вищого розряду:

**Удосконалення:**

1. Багаторазове виконання рухової дії (довести виконання до автоматизму).
2. Виконання в ускладнених умовах.

**Методи навчання:** словесний, наочний, практичний.

**Устаткування:** татамі, дзюдогі.



ч/у	Зміст завдання	Трива- лість	Організаційно-методичні вказівки
1-а частина. Вводно-підготовча	Шиккування. Ознайомлення з темою і завданнями уроку	1 хв	Домогтися організованості, повідомити тему та роз'яснити завдання уроку
	Ходьба та біг (їх різновиди), відновлення дихання	2 хв	Стежити за диханням та осанкою, тримати темп руху
	Загально-розвиваючі вправи в русі. Схресний крок, приставні кроки, прискорення, «павучки», «собачий біг» і т.д.	2 хв	Темп середній. Не зупинятись
	Загально-розвиваючі вправи на місці. Випригвання, розвороти, нахили, переكاتи, прес, спина, віджимання, розтягування	7 хв	Стежити за кількістю та правильністю виконання
	Акробатичні вправи. Перекиди вперед, спиною, самострахування, колесо, рандат, інші вправи.	Все по одному підходу (3-5 хв)	Стежити за точністю та правильністю виконання
2-а частина. Основна	УЧІКОМІ – хараі-гоші		
	Без партнера з промовлянням (розучування)	2 хв	Стежити за технікою виконання
	З партнером (по черзі)	2 хв	Стежити за технікою виконання
	Відпрацювання по черзі з партнером	2 хв	Стежити за технікою та якістю виконання

ч/у	Зміст завдання	Тривалість	Організаційно-методичні вказівки
	УЧІКОМІ – хараі-гоші Без партнера з промовлянням (розучування) З партнером (по черзі) Відпрацювання по черзі з партнером	2 хв 2 хв 2 хв	Стежити за технікою виконання  Стежити за технікою виконання Стежити за технікою та якістю виконання
	РАРДОРІ – о-учі-гарі - без спротиву - зі спротивом	5 хв 5 хв	Стежити за технікою виконання Стежити за якістю виконання
	Гра в парах з елементами боротьби	4 хв (4 п.х 30 с)	Прес, спина, віджимання для того, хто програє в підході
3-я частина. Заключна	Вправи на рівновагу та розтягування: нахили стоячи та сидячи (ноги в сторони; ноги разом). Обертання з махом на одній нозі.	Все по 10-15 повторів	Ноги в коінах не згинати. Нахил якомога нижче
	Вправи або ігри на розслаблення	1 хв	Стежити за диханням, не напружуватись
	Шиккування в шеренгу	30 с	Домогтися виконання
	Підведення підсумків уроку та домашнє завдання	1 хв 30 с	Відмітити кращих Повторення пройденого матеріалу

## Додаток 7

### ПОЛОЖЕННЯ про проведення тестування рівня захисних дій проти атакуючого суперника для груп 1–11 років навчання

#### 1. Мета і завдання

Основною метою тестування захисних дій учнів проти атакуючого суперника є вивчення надійності, якості та рівня проведення контрприйомів у різних ситуаціях, які можуть виникнути в реальних змаганнях. Учень не може досконало володіти технічними діями у всіх можливих положеннях і ситуаціях, які можуть виникнути в ході змагань. Але йому необхідні навички захисту при виникненні незручних і небезпечних положень, що виникають при активних діях суперника.

Однієї з головних завдань, шляхом багаторазового застосування досліджуваних захисних дій у сутичках різного характеру, є закріплення до автоматизму вмінь і навичок протистояти атакам суперника та проводити дії, що контратакують, з максимальним позитивним результатом для наших учнів.

При цьому важливо враховувати вміння учня працювати на випередження, угадувати можливі атакуючі дії суперника та грамотно протистояти їм.

#### 2. Порядок проведення тестування

Тестування може проводитися як під час учбово-тренувальних зборів під керівництвом педагогів, так у ході проведення учбово-тренувального процесу особистим вчителем. Для проведення тесту необхідно залучити 3-4 спаринг-партнери приблизно рівної ваги, які за завданням вчителя намагаються по черзі провести технічну дію, а учень повинен продемонструвати контрприйоми або захисні дії, які він може протиставити діям суперника.

Результати тестування заносять в анкету. В анкеті наведений перелік технічних дій для тестування. Це рекомендований, з ураху-

ванням застосування на міжнародних змаганнях, але не остаточний перелік технічних дій, проти яких учень повинен автоматично, на рівні м'язової чутливості проводити контрприйоми та мати навички захисту від них. У ході підготовки до конкретних змагань, проти конкретних суперників за необхідності можна вносити корективи в запропоновану анкету.

У ході проведення тесту ми зможемо визначити ступінь надійності та рівень підготовленості учня за проведенням захисних дій проти конкретних прийомів з обліком пропущених технічних дій, а також визначити проблемні моменти, над якими необхідно працювати.

### **3. Система оцінки рівня захисних дій**

У випадку вдало проведених захисних дій проти конкретного прийому в анкеті ставиться + (плюс), при невдалому проведенні – (мінус). Після проведення тесту підраховується кількість плюсів і мінусів і виводиться рівень захисту у відсотках до загальної кількості технічних дій, виконаних при тестуванні.

Нижче наведений приклад розрахунку рівня володіння захисними діями учня.

#### **Наприклад:**

Загальна кількість технічних дій, виконаних при тестуванні – 34.

+ (плюс) 28 – кількість вдало проведених захисних дій.

– (мінус) 6 – кількість невдало проведених захисних дій.

**Рівень захисту:**  $28:34 \times 100 = 82,4 \%$ , отже, слабкі місця в захисті становлять 17,6 %. Найбільш високий рівень володіння захисними діями становить 90 % і більше.

Після проведення тестування в анкеті вказується рівень захисних дій у відсотках і виставляється загальна оцінка результату тестування.

**Задовільно:** рівень захисту 60 і більше відсотків.

**Незадовільно:** рівень захисту менш 60 відсотків.

Анкета складається у двох екземплярах. Один екземпляр залишається у вчителя, відповідального за підготовку учня, для аналізу та наступного контролю за індивідуальною підготовкою учня і його виступів на офіційних змаганнях. Другий екземпляр передається учню для виконання рекомендацій з підвищення рівня проведення захисних дій його учнем у ході проведення учбово-тренувальних занять із ним.

Тестування рекомендується проводити на початку централізованих учбово-тренувальних зборів з підготовки до офіційних змагань. Особистий вчитель учня може проводити тестування одночасно зі здачею контрольно-перекладних нормативів, а також за необхідності з метою якісної підготовки до офіційних змагань.

#### Анкета тестування захисних дій (контрприймів)

ПІБ учня \_\_\_\_\_  
 Рік народження \_\_\_\_\_  
 Вагова категорія \_\_\_\_\_  
 Спортивне звання \_\_\_\_\_  
 Загальна оцінка (\_\_\_ % рівень захисту) \_\_\_\_\_  
 (задовільно, незадовільно)

№ п/п	Перелік технічних дій	Оцінка проведення контрприймів і захисних дій		Рекомендації
		вправо	уліво	
I	У боротьбі лежачи (в обидва боки)			
1.	Задня підніжка			
2.	Задня підніжка з одnobічним захопленням пояса зверху			
3.	Кидок через спину			
4.	Кидок через спину з колін			
5.	Кидок через стегно із захопленням пояса			
6.	Кидок через стегно із захопленням руки та голови			
7.	Передня підніжка			
8.	Передня підніжка з колін			

№ п/п	Перелік технічних дій	Оцінка проведення контрприйомів і захисних дій		Рекомендації
		вправо	уліво	
9.	Підхоплення зсередини			
10.	Підхоплення під дві ноги			
11.	Зачіп зсередини різнойменної ноги			
12.	Зачіп зсередини однойменної ноги			
13.	Зачіп зовні			
14.	Заступ			
15.	Переднє підсікання			
16.	Підсікання зсередини			
17.	Бічне підсікання			
18.	Кидок через голову з упором ноги в живіт			
19.	Кидок через голову підсадом гомілкою			
	<b>РАЗОМ (+, -)</b>			
<b>II У боротьбі лежачи</b>				
<i>а</i>	<i>утримання (відходи)</i>			
1.	Утримання збоку із захопленням руки та голови			
2.	Утримання з боку голови			
3.	Утримання верхи			
	<b>РАЗОМ (+, -)</b>			

№ п/п	Перелік технічних дій	Оцінка проведення контрприймів і захисних дій		Рекомендації
		вправо	уліво	
<i>б</i>	<i>задушливі прийоми (відходи)</i>			
1.	Задушливий передпліччям позаду			
2.	Задушливий відлогою позаду блокуючи руку			
3.	Задушливий ногами захопленням руки та голови			
	<b>РАЗОМ (+, -)</b>			
<i>в</i>	<i>болючі прийоми (відходи)</i>			
1.	Важіль ліктьового суглоба через живіт			
2.	Больовий прийом із захопленням руки під плече			
3.	Вузол ліктя від утримання верхи			
	<b>РАЗОМ (+, -)</b>			
	<b>УСЬОГО (+, -)</b>			

Розрахунок рівня захисту (%) \_\_\_\_\_

(в +(плюсів) : загальне в техн. дій x 100

Вчитель: \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) Вчитель: \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

## Додаток 8

### ПОЛОЖЕННЯ про проведення тестування рівня тактико-технічної підготовки для груп 5–11 років навчання

#### 1. Мета і завдання

Основною метою тестування рівня тактико-технічної підготовки учнів є вивчення та аналіз їхньої індивідуальної техніки, володіння складними тактико-технічними комплексами, визначення достатності технічного арсеналу та можливостей його розширення та удосконалення.

Обов'язково у кожного учня повинні бути напрацьовані 1-2 технічні дії (у стійці) у протилежну сторону (у правшів ліворуч, у лівшів праворуч), а також мінімум один кидок, відпрацьований до автоматизму, яким він зможе відігратися на останніх секундах сутички.

Оптимальною кількістю варто вважати наявність в арсеналі у учня 4 «коронних» кидки у різних комбінаціях, 6 допоміжних кидків різної спрямованості, по дві технічних дії в боротьбі лежачи (утримання, задушливих, больових прийоми) і не менше трьох складних тактико-технічних комплексів.

Особливою частиною тактики проведення технічних дій варто вважати «кущовий метод», коли з положення одного захоплення є можливість провести різні прийоми в різних напрямках (звичайно, можуть бути випадки комбінованого застосування тактико-технічних комплексів і кущового методу).

Розмаїтість засобів тактичної підготовки дає вчителю і учню можливість постійного вдосконалення тактики.

#### 2. Порядок проведення тестування

Тестування може проводитися як під час учбово-тренувальних зборів педагогами, так і в ході проведення учбово-тренувального процесу особистим вчителем учня. Для проведення тесту учень разом зі спаринг-партнером запрошуються на татамі.



Учень повинен продемонструвати індивідуальну технічну підготовку в наступному порядку:

- «коронні прийоми» (технічні дії в боротьбі стоячи, які в основному проводить учень у сутичках змагального характеру);
- допоміжні прийоми (технічні дії, які учень використовує як помилкові атаки і які періодично виступають як завершальний кидок та оцінюються суддями);
- складні тактико-технічні комплекси (далі – СТТК), у тому числі і комбіновані з «кущовим методом», а також із продовженням атаки в боротьбі лежачи з переходом на втримання, задушливі або больові прийоми;
- технічні дії в боротьбі лежачи (утримання, задушливі і больові прийоми).

Результати тестування заносять в анкету.

У ході проведення тесту ми зможемо визначити елементи техніки вихованця, які він цілеспрямовано застосовує у сутичці, та які стали елементами тактики, а також рівень його тактико-технічної підготовки. За необхідності тренерський штаб і особистий тренер зможуть внести необхідні виправлення в тактико-технічну підготовку вихованця, зберігаючи і закріплюючи коштовні індивідуальні особливості виконання технічних дій.

### **3. Система оцінки рівня тактико-технічної підготовки**

Тактико-технічна підготовка учня оцінюється в балах. Після проведення тесту підраховується загальна кількість балів, на підставі яких ставиться підсумкова оцінка.

Пропонується наступна система підрахунку:

#### **1. У стійці:**

- допоміжний кидок – **1 бал**;
- коронний кидок – **2 бали**;
- зв'язка прийомів (допоміжний + коронний) – **3 бали**;
- зв'язка прийомів СТТК (допоміжний + коронний + атака в партері (фіксація втримання, болючі, задушливі прийоми) – **5 балів**.

#### **2. У партері:**

- технічна дія в боротьбі лежачи (утримання, болючі, задушливі прийоми) – **1 бал**.

При кількості балів **30 і більше** ставиться оцінка **задовільно**.

При кількості балів менш **30** ставиться оцінка **незадовільно**.

**Оптимальним вважається рівень тактико-технічної підготовленості учня, якщо він набрав 50 і більше балів.**

Анкета складається у двох екземплярах. При її заповненні варто використати наступні скорочення в графі № п/п: допоміжний кидок (В), коронний кидок (ДО), зв'язка прийомів (З), зв'язка прийомів СТТК (СК). Один екземпляр залишається у вчителя, відповідального за підготовку учня, для аналізу та наступного контролю за індивідуальною підготовкою учня і його виступів на офіційних змаганнях. Другий екземпляр передається учню і його особистому вчителю для виконання рекомендацій з підвищення рівня тактико-технічної підготовки в ході проведення навчально-тренувальних занять.

Тестування рекомендується проводити на початку централізованих учбово-тренувальних зборів з підготовки до офіційних змагань. Особистий вчитель учня може проводити тестування одночасно зі здачею контрольно-перекладних нормативів, а також за необхідності з метою здійснення контролю за якістю підготовки до конкретних змагань.

#### Таблиця тестування техніки

ПІБ учня \_\_\_\_\_  
 Рік народження \_\_\_\_\_  
 Вагова категорія \_\_\_\_\_  
 Спортивне звання \_\_\_\_\_  
 Загальна оцінка (у балів \_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_  
 (задовільно, незадовільно)

#### Тестування техніки

№ п/п	Перелік тактико-технічних дій	Оцінка (у балах)	Рекомендації
I	У стійці		
	<b>РАЗОМ БАЛІВ:</b>		
II	У боротьбі лежачи		

№ п/п	Перелік тактико-технічних дій	Оцінка (у балах)	Рекомендації
<i>а</i>	<i>утримання</i>		
	<b>РАЗОМ БАЛІВ:</b>		
<i>б</i>	<i>задушливі прийоми</i>		
	<b>РАЗОМ БАЛІВ:</b>		
<i>в</i>	<i>Больві прийоми</i>		
	<b>РАЗОМ БАЛІВ:</b>		
	<b>УСЬОГО БАЛІВ:</b>		

Вчитель: \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)    Вчитель: \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

## Додаток 9

### Додатковий список деяких рухливих ігор з елементами спортивної боротьби

#### **Поєдинки в парах**

Ігри-поєдинки сприяють розвитку сили, гнучкості, почуття рівноваги, спритності і вольових якостей.

#### **«Заволодій м'ячем!»**

Учасники в стійці або на колінах беруться двома руками за баскетбольний (гумовий) м'яч. Під час захвату положення їхніх рук має бути однаковим. За сигналом кожний намагається відібрати м'яч і підняти його над головою. Якщо гра проводиться стоячи, падати на килим (на підлогу) забороняється.

#### **«Боротьба за палицю»**

Спортсмени стають обличчям один до одного, взявшись руками за дерев'яну гімнастичну палицю, утримуючи її горизонтально прямим хватом. Руки на ширині плечей. Після сигналу гравці викручують палицю, намагаючись змусити суперника відпустити один із її кінців. Можна використовувати також дві естафетні палички. Гравці тримають їх вертикально, кожний береться за паличку правою рукою зверху. За сигналом гравці викручують палички, намагаючись відняти їх у суперника. Програє той, хто перший відпустить паличку. Другий варіант гри полягає в тому, щоб виштовхнути суперника за межі кола, не опускаючи палиці.

#### **«Сильний хват»**

Учні стають спиною один до одного і піднімають вгору товсту палицю, узявшись за неї руками. Завдання гравців – нахилитись вперед і спробувати відірвати суперника від землі. Хто виявиться в повітрі або відпустить палицю, той програє. Гру можна проводити й наступним чином. Дзюдоїсти сідають один проти одного на підлогу (упираючись ступнями ніг у ступні партнера) і беруться руками за гімнастичну палицю. За сигналом гравці починають тягти палицю

кожен у свій бік. Перемагає той, хто зуміє підняти суперника, протримавши його в такому положенні 5 с.

### **«Поєдинок із жердиною»**

Поєдинок складається з двох раундів. На жердині довжиною 2,5 м на відстані 70 см від центру робляться дві помітки. Учні входять у коло діаметром 3 м і беруться за кінці жердини, лівою рукою біля помітки, а правою ближче до кінця жердини. Кінець жердини повинен виступати назовні з-під правого плеча. За сигналом гравці намагаються виштовхнути один одного за межі кола. Забороняється перехоплювати руки і ставати на коліна. Під час другого раунду учасники змінюють положення рук: права рука біля помітки.

### **«Конячки»**

Гравці стають спиною один до одного. Їм одягають через голову товсту лямку діаметром 1,5–2 м. Вона повинна пройти під пахвами і щільно обтягти грудину. За сигналом кожен учасник намагається перетягнути свого партнера на 3–4 м на свою сторону, за межу або лінію кола. Якщо «конячки», запряжені загальною лямкою, не зуміють виконати це завдання протягом 30 с, поєдинок закінчується нічиєю.

### **«П'ятиборці»**

Змагання проходять у парах, хоча гра може бути командною. Спортсмени, викликані на середину татамі, повинні виконати п'ять вправ, кожна – максимальну кількість разів. Після виконання першої вправи учасники йдуть відпочивати, а до виконання другої приступають після того, як всі інші поміряються силами в першій. Тренер підраховує бали, які набирає кожен учасник поєдинків: 1. Підтягнутися на перекладині, або (якщо перекладини немає) зігнути і розігнути руки в упорі лежачи: один раз – одне очко. 2. Присідання на правій нозі. За кожне присідання – два очки. 3. Присідання на лівій нозі. За кожне присідання – два очки. 4. З положення лежачи на спині стати на міст з опорою на руки. Один раз – чотири очки. Наприкінці гри визначається кращий спортсмен, а також команда, представники якої набрали більше очок.

### **«Рухливий ринг»**

Товсту мотузку або канат (довжиною 3–5 м) зв'язують вільними кінцями і розміщують посередині площадки. Гравці умовно роз-

поділяються за ваговими категоріями на четвірки. Перша четвірка підходить до канату з різних сторін і, узявшись руками, піднімає і натягує його, ніби створюючи ринг. У трьох кроках за спиною кожного гравця кладуть набивний м'яч. За сигналом «Тягни!» кожний гравець намагається першим дотягтися до м'яча і торкнутися його ногою. Той, кому це вдається, перемагає і відходить в сторону. Трійка гравців, що залишилася, знову бере канат і тягне його вже в трьох напрямках, намагаючись виконати те ж завдання. Переможець займає друге місце. Таким же чином розігрується третє місце: гравці тягнуть у різні сторони. Потім змагається друга четвірка, після неї третя тощо. У фіналі зустрічаються переможці, а під час утішливих поєдинків інші учасники гри. М'ячі кожного разу переставляються у визначене положення, для чого заздалегідь можна зробити на площадці мітки.

### **«Акробати»**

Поєдинок на кількість виконання вправ протягом 20 або 30 с проходить між двома парами. Перший номер лягає на живіт, руки на рівні голови, а його партнер стоїть праворуч. За сигналом той, що лежить, стає в упор стоячи на колінах, а другий гравець пролазить під ним і підводиться на ноги. Після цього перший номер знову лягає, а партнер швидко перестрибує через нього у правий бік і повторює вправу. Другий варіант складніший. Перший номер лягає на спину і робить міст, партнер в цей час підлазить під ним, оббігає того, що стоїть на мосту праворуч, і знову підлазить під міст. За повторного проведення гри гравці в парах можуть помінятися ролями. Перемога присуджується за швидкість і чіткість під час виконання вправ.

### **«Салки ногами»**

Гравці, стоячи в парах, кладуть руки один одному на плечі. Завдання кожного – доторкнутися ногою до того, хто стоїть навпроти, і якомога довше не дати супернику доторкнутися до своєї ноги. Підсічки (внутрішньою стороною стопи) можна робити правою або лівою ногою, рятуючись, дозволяється згинати ногу в коліні, але не ставати на коліна. Інший варіант гри полягає в тому, що гравці, поклавши руки на плечі, стрибають на одній нозі. Щоб перемогти суперника, потрібно виштовхнути його за межі кола, змусити торк-

нутися зігнутою ногою килима або підсікаючи, змусити опуститися на коліна.

### **«Боротьба на кушаках»**

Двоє спортсменів міцно обв'язуються кушаками і беруть за кушак один одного. Завдання гравців – покласти суперника на землю, не відпускаючи його кушака. Дозволяється підсікання ногами. Для гри можна використовувати куртки самбістів.

### **«Винеси з кола»**

Змагаються два гравці у колі діаметром 3 м. Вони беруть один одного в захват способом «хрест». Їхнє завдання – за сигналом намагатися відірвати один одного від килима і винести за межі кола. Правила забороняють змінювати положення рук і, перебуваючи у повітрі, застосовувати захист ногами.

### **«Виштовхування у присіді»**

У коло діаметром 3 м заходять два гравці, приймають положення присід і беруться руками за гомілки. Їхнє завдання – штовхаючись плечами або грудьми, змусити один одного торкнутися третьою точкою (руками, колінами або сідницями) килима. Забороняється заступати і за межі кола. Поєдинок триває 2 хв. Якщо здолати один одного не вдалося, оголошується нічия. Можна змінювати правила гри, наприклад, і дозволити виштовхування суперника долонями рук.

### **«Виштовхування спиною»**

Гравці сідають спиною один до іншого і захоплюють один одного під руки. Їхнє завдання – упираючись ногами і спиною, виштовхнути суперника за межі кола. Можна дозволити гравцям підніматися (другий варіант) і боротися стоячи, але не відриваючи ноги один одного від килима.

### **«Навколішках і в упорі лежачи»**

Гравці намагаються витиснути суперника за межі кола такими способами: з в.п. стоячи на колінах, рухаючись на одному або двох колінах; з в.п. лежачи (упор на руках), не торкаючись колінами килима. У цьому випадку гравці повинні витіснити один одного плечами; в упорі на руках вивести суперника з рівноваги, намага-

ючись вибити з-під нього опору, тобто змусити суперника ударом своєї руки торкнутися килима грудьми або животом. Можна провести груповий поєдинок, наприклад, четверо на четверо: лежачи на животі, гравці—супротивники ставлять праві руки на одній лінії і зчіплюють кисті, щоб великі пальці охоплювали один одного. Ліві руки поставити за спину. Виграє той, кому вдасться притиснути кисть суперника до килима. Під час поєдинку лікті від килима не відривати і ноги в сторони не розводити.

### **«Відірви від татамі»**

У першому варіанті один з учасників стоїть навколішках, захопивши руками гомілки. Суперник підходить із будь-якого боку і, нахилившись, намагається обхопити тулуб партнера та відірвати його від татамі. Гравець, що знаходиться знизу, не має права робити будь-які рухи ногами і чинить опір, використовуючи лише власну вагу тіла. З положення лежачи можна провести ще один варіант поєдинку двох суперників за допомогою ніг. Вони лягають на татамі поруч різними боками, голови їх на одному рівні. За сигналом кожний намагається (не відриваючи спину від килима) зачепити один ногою і перевернути суперника обличчям донизу.

### **«Звали на килим»**

По одному учаснику з різних команд лягають поруч на спину (або на живіт) головами в різні сторони. За сигналом вони стають на коліна і намагаються звалити один одного на килим (на живіт, на спину, на бік) прийомами, які дозволяються правилами дзюдо (крім поштовхів двома руками, больових прийомів).

### **«Сильна шия»**

Для гри готується тканинна петля у вигляді м'якого валика діаметром 1,5 м. Двоє гравців розташовуються в колі або на татамі в упорі лежачи (спираючись на руки) обличчям один до одного. Їхні голови з'єднує надягнута на шії петля з тканини. За сигналом кожен намагається, упираючись руками, витиснути суперника за межі кола. Той, хто опустив голову і скинув петлю, програв. Вихід можна вважати нічийним, якщо одна хвилина боротьби нікому не принесла успіху. У естафетах борців переможець визначається відповідно до правил, тобто враховується не тільки швидкість, але і правильність виконан-



ня завдань. Можна застосувати також ігрові естафети з елементами акробатики.

### **«Біг пінгвінів»**

Команди шикуються в колони перед стартовою лінією. Гравці, що стоять першими, затискають між ногами (вище колін) волейбольний або набивний м'яч. У такому положенні вони повинні оббігти стійку (булаву, набивний м'яч тощо) і повернутися назад, передаючи м'яч руками другому номеру своєї команди. Якщо м'яч упав на землю, потрібно знову затиснути його ногами і продовжувати гру. Учасники, що закінчили пробіжку, стають в кінець колони. Виграє команда, що зуміла швидше і без помилок закінчити естафету. Варіанти естафет: з просуванням гравців стрибками з затиснутим м'ячем, естафета зі стрибками в упорі присівши.

### **«Скачки»**

Дві команди гравців діляться на «вершників» і «коней», після чого шикуються перед лінією старту колонами. За сигналом пари біжать вперед, забігають за лінію за 10–15 м від старту. Міняються ролями, після чого «коні» з «вершниками» повертаються назад. Наступна пара вибігає вперед лише після того, як гравці, що повернулися, перетнули лінію старту. Перемагає команда, яка перша закінчила естафету. У випадку падіння «вершника» він повинен знову сісти на «коня» і продовжувати естафету. Можна провести варіант гри з просуванням «коней» із «вершниками» в упорі стоячи на колінах.

### **«Хто сильніший?»**

Два гумових бинти, складених вдвічі або втричі, закріплюють на гімнастичній стінці або стовпі, так, щоб обидва кінці були вільними. На підлозі (килимі) робиться ряд міток (ліній) із цифрами. Чим далі від гімнастичної стінки лінія, тим більше цифр. Наприклад, 2 м – шість очок, 2 м 10 см – сім очок, 2 м 20 см – вісім очок тощо. Команди шикуються двома колонами перед своїм контрольним пунктом. За сигналом перші гравці біжать до стінки і, узявши в кожную руку кінець бинта, відходять від стінки, намагаючись натягнути бинт і наступити ногою на мітку. Суддя записує цифру і голосно її повідомляє. Після цього гравець робить два кроки назад, відпускає бинти

і біжить до своєї колони, торкаючись рукою наступного гравця. Той повторює вправу. Коли всі учасники побувають на контрольному пункті, повідомляється сума очок, набрана кожною командою. За швидке закінчення естафети додається чотири очка. Перед грою визначають, яким способом натягати еластичний бинт (його можна замінити іншим амортизатором, шнуром, еспандером). За ручку еспандера можна братися однією або двома руками, тягти його, утримуючи руки біля плечей, позаду, зверху. Всі гравці повинні виконувати вправу однаково. При повторенні гри команди міняються контрольними пунктами.

### **«Вперед на руках!»**

Під час естафети гравці: – просуваються вперед у положенні упор лежачи, перебираючи руками. Ноги участі в роботі не беруть; – просуваються вперед у положенні, зазначеному вище, але з затиснутим у ногах набивним м'ячем; – просуваються вперед, як каракатиця, тобто в положенні упор позаду, перебираючи руками і ногами (обличчям або спиною вперед). Доторкатися сідницями підлоги не дозволяється; – приймають положення підйому розгином (гімнастичний кут) і в такому положенні, перебираючи руками, просуваються до встановленої лінії; – один гравець приймає положення лежачи в упорі і розводить ноги на ширину плечей. Партнер тримає його за ноги. Гравці кожної команди котять «тачки» уперед: ті, хто в упорі лежачи, перебирають руками. Коли «водій» тачки перетне умовну лінію, гравці змінюються ролями і повертаються назад; У всіх варіантах естафети перевага надається командам, гравці яких закінчують виконання завдання першими і дотримуються умов гри.

### **«Спритний наїзник»**

Один із гравців кожної команди стає в упор стоячи на колінах, а інший сідає на нього з набивним м'ячем у руках. Завдання гравців – взяти інший набивний м'яч, який лежить перед колоною, і замінити його. Повернувшись, гравці міняються ролями.

### **«Проведи прийом»**

Команди розраховуються за порядком і шикуються в однім кінці татамі. В інший кінець татамі від кожної команди виходять перші номери. За загальним сигналом другі номери біжать вперед і, добігши до свого гравця, беруться з ним у відповідний захват. Пер-

ший номер проводить завчасно обумовлений прийом (наприклад, кидок через стегно або спину), після чого біжить до своєї колони, торкаючись плеча третього номера. Той вибігає вперед, і тепер уже другий номер проводить прийом. У такій послідовності кожний виступає спочатку в ролі пасивного, а потім у ролі активного борця. Тренер оцінює не тільки швидкість закінчення командою естафети, але і техніку виконання прийомів (за бальною системою), після чого повідомляє команду-переможницю і кращих борців. Гру можна провести й у вигляді зустрічної естафети. Одночасно вибігають до середини килима по одному гравцеві і по черзі проводять обумовлений заздалегідь прийом (кидок через стегно тощо). Після цього вони біжать у протилежні сторони, торкаючись рукою наступних гравців, які повторюють завдання на середині килима. Перші чотири гри, які сприяють розвитку сили і спритності, можна проводити як на звичайній підлозі, так і на килимі. Для проведення інших ігор необхідний борцівський зал.

#### **«Третій зайвий з опором»**

Гравці стають у коло парами. Той, хто стоїть позаду, обхоплює руками свого партнера, з'єднавши руки в «замок» на рівні його поясу. Двоє, які водять, перебувають позаду кола. За сигналом один із них утікає, намагаючись приєднатися попереду будь-якої пари, а другий його переслідує, намагаючись доторкнутися до того, як гравець встигне стати попереду, залишивши третього зайвим. Гра ускладнюється тим, що другий номер у парі, не сходячи з місця, має право відірвати партнера від землі і повернути його в той або інший бік, заважаючи втікачеві стати попереду свого напарника. Гравець, який стоїть попереду, вивільняє руки гравця, який підбігає назустріч, намагаючись, у свою чергу, захопити його в «замок». Якщо йому це вдасться, гравець позаду стає зайвим. Бігати дозволяється як у колі, так і через коло.

#### **«Впіймай жабу!»**

Всі гравці (на обмеженій площі) приймають положення упор присівши з опором на руки, виставлені вперед. У такому ж положенні за межами площадки знаходяться і двоє тих, хто водить. За сигналом вони вистрибують «жабою» (із почерговою опорою на руки і ноги) на площадку і, рухаючись таким способом, стараються наблизитися до гравців і доторкнутися до кого-небудь. Ті мають право

втікати теж тільки способом «жаби». Нікому не дозволяється під час гри в присіді відривати руки від підлоги. Просуватися можна вперед або назад поштовхом двох ніг або рук. Кожний, кого зловили, стає «жабою» і починає ловити інших гравців. Учасник, пійманий останнім, оголошується переможцем.

### **«Зміна місць»**

На протилежних сторонах площадки за лініями «будинку» розміщуються у шеренгах дві команди обличчям один до одного. Гравці присідають і кладуть руки на коліна. За сигналом всі, вистрибуючи з присіду, немов зайці, просуваються вперед, намагаючись швидше перетнути лінію протилежного «будинку». Команда, один із гравців якої останнім перейшов через лінію «будинку», вибуває з подальшого змагання. Назад гравці пересуваються в упорі лежачи, перебираючи руками, і знову гравець, який останнім перейшов до будинку, покидає площадку. Тренер-викладач кожного разу пропонує учням новий спосіб пересування (стрибками на одній нозі, перекидами, якщо гра проводиться на килимі тощо). Перемагає команда, у якої після шести перебіжок у грі залишиться більше гравців.

### **«Боротьба вершників»**

У кожній із двох команд гравці розподіляються на пари. «Вершники» сідають на плечі «коней», і команди шикуються біля середньої лінії. За сигналом тренера починається боротьба «вершників». Кожний намагається зручніше схопити свого суперника і стягнути його з «коня», залишаючись при цьому в сідлі. «Коні» участі в боротьбі не беруть, вони намагаються лише краще триматися на ногах. Якщо обидва «вершники» вибиті із сідла, поразка зараховується тому, хто торкнувся підлоги першим. У ході гри на одного «вершника» можуть нападати два-три «вершники»—суперники. Гра закінчується, коли одна команда позбавиться усіх «вершників». Їй зараховується поразка. Під час повторення гри «коні» і «вершники» змінюються ролями. Можна провести перетягування «вершниками» каната. Гра проводиться за прийнятими правилами, але може закінчитися і достроково, якщо усі «вершники» однієї команди опинилися на килимі.

### **«Футбол раків»**

Усі гравці зображають раків, пересуваючись по площадці в упорі лежачи, руки позаду. Їм дозволяється зупинятися і сидіти, але не

виходити за межі площадки. За сигналом той, хто водить, стоїть на лицьовій лінії і ударом волейбольного м'яча намагається влучити в одного з «раків». Останні можуть захищатися, виставляючи ноги назустріч м'ячу, просуваячись в упорі вперед або назад. Руками торкатися м'яча не можна. Якщо той, хто водить, влучив м'ячем у тулуб або руки гравця, вони міняються місцями, а якщо промахнувся або влучив гравцю в ноги, то гравці, що зображують раків, отримавши м'яч у своє розпорядження, починають передавати його по колу ногами, пересуваючись у відповідній позі по площадці. Той, хто водить, перехопивши м'яч, знову кидає його в «раків» з того місця, де він заволодів м'ячем. Гра триває 8–10 хв. Виграють «раки», які жодного разу не водили або були в їхній ролі менше часу, чим інші.

### **«Накинь ласо»**

Гра нагадує описану вище «Боротьбу вершників», проте в руках кожен «вершник» тримає малого розміру пластмасовий обруч із прив'язаною короткою (до 1 м) петлею, що одягається на руку. Добре, якщо команди мають обручі різного кольору. Команди сходяться шеренгами до середини килима, а потім починають маневрувати. Завдання кожного – знайти момент, щоб накинути ласо на одного з «вершників» протилежної команди і витягнути його із «сідла». Повалений «вершник» вибуває з гри, його суперник продовжує атакувати гравців іншої команди. Коли в одній команді стане менше «вершників», їм складніше оборонятися від переважаючих сил суперника. Гра закінчується поразкою команди, усі вершники якої вибиті із сідла. Правила гри забороняють «коням» братися руками за обручі.

### **«Групове виштовхування»**

Стара гумова камера від колеса вантажівки ріжеться на смужки шириною 6–8 см, яких повинно бути 10–16 (відповідно до кількості учасників гри). На килимі малюють коло діаметром 5–6 м, а учасники гри діляться на дві команди, одягають неоднакового кольору стрічки (шапочки, куртки тощо) і гумові «каблучки» на ноги. Гравці обох команд входять у коло і після сигналу починають виштовхування один одного з кола. Пересуваються всі, стрибаючи, як поплутаний кінь, або переступаючи одними ступнями ніг. Виштовхувати дозволяється грудьми або плечем. Гравець, який виявився за межею кола, вибуває

з гри, а суперник, який вибив його, продовжує брати участь у груповому виштовхуванні. Якщо гравець впав у колі, він може підвестися, але після другого падіння також вибуває з боротьби. Гра закінчується перемогою команди, яка зуміла раніше виштовхнути за межі кола всіх гравців суперника. Для розвитку координації і рівноваги корисна гра у футбол із поплутаними ногами.

### **«Не зійди з килима»**

Ця гра без двосторонньої боротьби, але потребує від учасників уваги і швидкості. Гравці (8–12 осіб) лягають на спину ногами до центру килима, ніби створюючи спиці колеса. Усі розслабляються й уважно слухають. За командою тренера «Один!» – продовжують лежати, «Два!» – повинні швидко стати на міст, «Три!» – встати в стійку. Хто останнім відреагує на подану команду, вибуває з гри. Перемагає найбільш уважний і швидкий. Відповідно до правил, виходить із гри і той, хто виконає неправильні рухи.

### **«Кидки в колах»**

Гравці діляться на дві рівні команди (6–8 осіб), кожна з яких шикується у коло на різних сторонах килима. У колі гравці розраховуються за порядком, і перший номер виходить у центр кола. Гра починається за загальним сигналом, після якого другий номер підбігає у центр кола до першого, а той виконує на ньому кидок заздалегідь обумовленим способом (наприклад, прогином). Після цього другий номер піднімається, підбігає до третього, торкаючись рукою його плеча – тобто викликає гравця в центр кола, де він також виконує роль пасивного борця. Коли центральний гравець команди (перший номер) кине на килим гравця, який має останній порядковий номер, він міняється місцем із другим номером, який вибігає в центр кола. Другий номер виконує кидки по колу, починаючи з третього номера. Після цього роль центрального виконує третій номер, потім четвертий тощо. Закінчується гра, коли центральним стає останній за рахунком гравець. Він біжить на своє місце, а в центр вибігає гравець, що починав змагання в колах. Правила гри передбачають проведення кидків у суворій послідовності і заздалегідь обумовленим способом. За невдалий кидок надаються три штрафні секунди, тому не завжди перемагає команда, що закінчила гру першою.

### **«Передай м'яч»**

Вибираються двоє тих, хто водить (таких в ході гри може бути до чотирьох), а інші сідають в коло ногами в центр на відстані витягнутих рук. Гравцям дається слабко надутий футбольний м'яч. За сигналом гравці перекидають руками м'яч по колу, а той, хто водить, рухаючись будь-яким способом, намагається перехопити м'яч або вибити його з рук, після чого відразу передати м'яч іншому гравцю у колі. Після цього той, хто водить, займає місце гравця, який загубив м'яч, він і водить. Гра ускладнюється, якщо один з тих, хто водить, заволодіє м'ячем, на нього можуть нападати інші, а також гравець із кола, який загубив м'яч. Боротьба триває доти, поки м'яч не буде переданий одному із гравців у колі. Гра продовжується 10–12 хв. Відзначаються кращі серед тих, хто водив, а також гравці, що не були на їхньому місці. Правила гри дозволяють гравцям приймати в. п. сид на килимі ногами усередину кола. Змінювати це положення і долучатися до боротьби за м'яч може тільки гравець, який загубив м'яч. Не дозволяється застосовувати больові та задушливі прийоми. Якщо під час передачі м'яч виходить за межі кола, той, хто неправильно кинув м'яч, починає водити, а інший гравець займає його місце в колі.

### **«Боротьба за трикутник»**

На килимі по діагоналі від стінки до стінки проводиться крейдою лінія, яка утворює трикутник, куди входить одна з двох команд, які беруть участь у грі. Друга команда розташовується в протилежній половині залу. За сигналом її гравці наближаються до трикутника і намагаються зайняти кут, витягуючи гравців 146 захватами за руки або за ноги. Гравці команди, що захищаються, якщо переступили лінію, вважаються поза грою. На атаку гравців у трикутнику приділяється 3 хвилини, після чого сторони змінюються ролями. Виграє команда, у якої через 3 хвилини у трикутнику залишиться більше гравців.

### **«Візьми свою стрічку»**

Дві рівні команди по шість-вісім осіб шикуються один проти одного з різних сторін від килима. За спиною команди-супротивника на гімнастичну стінку гравці іншої команди вішають свої стрічки. За сигналом команда, яка стоїть обличчям до гімнастичної стінки, просувається вперед. Її гравці намагаються прорватися до стінки, щоб

узяти свої стрічки. Захисники, застосовуючи різноманітні прийоми, блокують гравців іншої команди, захищаючи підступи до стінки, намагаються протриматися 2 хв. Після цього гра зупиняється й інша команда вішає на стінку свої стрічки. Виграє команда, яка зуміла за час гри взяти і перенести за середню лінію більше своїх стрічок. Правилами гри дозволяється учаснику оборони атакувати будь-якого гравця іншої команди. Це стосується і нападаючої команди. Можна брати зі стінки тільки свою стрічку.

### **«Оборона фортеці»**

У накреслене на килимі коло діаметром 3 м кладуть чотири-шість набивних м'ячів. Дві команди формуються з 4–6 осіб, одна з них входить у коло. Кожний її гравець має захищати свій набивний м'яч, що розташовується з внутрішньої сторони лінії, яка обмежує коло. За сигналом друга команда намагається забрати м'ячі з фортеці в першої команди. Між гравцями зав'язується боротьба. Гра зупиняється, якщо нападаючі зуміли винести з кола всі м'ячі швидше відведеного на поєдинок часу (5 хв). Тим, хто захищається, дозволяється діяти не тільки руками, але і салити атакуючого суперника ногою торканням нижче коліна. Гра зупиняється й у тому випадку, якщо доторкнутися ногою вдалося одному з тих, хто тримає кругову оборону. Відзначається час гри, і команди міняються місцями. Якщо обидві команди протрималися по 5 хв, то суддя підводить підсумки гри в такий спосіб: за один відібраний м'яч атакуючим зараховується два очки. Враховується і число гравців, яких вдалося витягти з кола (відповідно до правил) або втягти в коло. За ці дії зараховується командам по одному очку. Різновиди правил гри: гравця, якого витягли з кола, дозволяється силою утримувати, щоб полегшити боротьбу за м'ячі. Проте ті можуть звільнитися від опіки, щоб полегшити іншим боротьбу за м'ячі. Гравці, які захищаються, не мають права доторкатися до м'ячів, поки м'яч не схопить суперник, якщо схопив, то м'яч можна забирати, вибивати, залишаючись одною ногою в колі. Способи боротьби встановлюються заздалегідь, забороняється застосовувати больові прийоми.

### **«Один за одним»**

Гра проводиться на килимі. Борці діляться на дві рівні за силою команди, які включають представників різних вагових кате-



горій (легкої, середньої і важкої) і розташовуються з різних сторін від килима. Виходять на килим два спортсмени-супротивники найлегших вагових категорій, які борються (за встановленими правилами) до першого падіння. Переможець залишається на килимі, після чого виходить на килим борець команди, яка програла, і сутичка продовжується. Переможець бере участь у поєдинку доти, поки його не кинуть на килим, після чого його замінює інший представник команди. Борці один за одним за вказівкою капітана вступають у поєдинок. Програє команда, у якої не вистачить борців для продовження поєдинку. Сутички судить тренер-викладач, який стежить за технікою виконання прийомів боротьби. За правилами гри борці вступають у поєдинок в порядку вагових категорій. Не можна ставити на килим спочатку борця важкої ваги. Заздалегідь установлюються дозволені прийоми ведення боротьби.

#### **«Викрасти манекен»**

У грі беруть участь 10–12 осіб, які діляться на нападаючих і захисників. На одній половині килима складають у вигляді піраміди (або криниці) декілька манекенів, після чого захисники займають оборону. Завдання нападаючих – прорватися до манекенів і переносити їх на свою половину килима. На це відводиться 3 хв. Гра починається за сигналом. У ході гри захисники вступають у боротьбу з нападаючими, намагаючись не віддати манекени. Після обумовленого часу поєдинок припиняється і гравці змінюються ролями. Перемагає команда, яка зуміла перенести на свій бік більше манекенів або виконала завдання швидше. За правилами гри дозволяється допомагати товаришам у боротьбі за манекен і забороняється проведення болювих прийомів. Манекен, перенесений за умовну лінію, назад не повертається. Замість опудал можна використовувати набивні м'ячі вагою 3–5 кг.

#### **«Регбі навколішках»**

Дві рівні за силою команди у різних за кольором формах (куртках, сорочках) стають на коліна з різних сторін від килима, на середину кладеться набивний м'яч. За свистком гравці рухаються до м'яча на колінах, щоб заволодіти ним. Використовуючи пересування з м'ячем і передачі, гравці намагаються наблизитися до сторони суперника і торкнутися м'ячем підлоги за лінією килима (можна торкнутися тата-

мі, манекена за татамі). Завдання іншої команди – перехопити м'яч і зробити те ж саме. Гра продовжується 10 або 15 хв. Перемагає команда, яка зуміла більше разів торкнутися м'ячем підлоги або предмета на боці суперника. За правилами гри дозволяється пересуватися тільки на колінах або перекидами. Не дозволяється захоплювати гравця, який не володіє м'ячем, проводити больові прийоми, вставати на ноги і заважати вкиданню м'яча, якщо він вийшов за межі килима. За порушення правил м'яч передається супернику.

#### **«Боротьба на поясах»**

Взятися за пояс або обхопити поперек суперника кушаком, не відпускаючи захват, відірвати його від опори і змусити торкнутися рукою підлоги. «Боротьба із захватом навхрест» Захопивши один одного навхрест (одна рука поверх плеча, інша під плечем), з'єднати руки на спині партнера і домогтися такого ж результату, як і в боротьбі на поясах.

#### **«Боротьба руками»**

Сидячи один навпроти одного, поставити руку на лікоть і, обхопивши великий палець товариша, намагатися пригнути його руку донизу. Опорою для ліктя може бути стіл або коліно своєї зігнутої ноги (боротьбу можна проводити і лежачи на животі один навпроти одного).

#### **«Півнячий бій»**

Стоячи один перед одним на одній нозі, захопити рукою гомілку своєї однойменної ноги, а іншу руку завести за спину. Рухаючись у такому положенні, поштовхами плеча або грудьми вивести суперника з рівноваги – змусити його торкнутися підлоги іншою ногою.

#### **«Бій вершників»**

Посадити партнера собі на спину й обхопити руками його ноги. Верхній тримається однією рукою за плече, інша рука вільна. Змагання проводиться також парою. Завдання – зіштовхнути або стягнути «вершника» на підлогу.

#### **«Боротьба за територію»**

Кілька учасників команди беруть один одного під руки і з'єднують свої кисті на животі в замок, потім зближуються із шеренгою

суперників і за сигналом починають тіснити їх. Програє та команда, яка заступила за позначену межу або розірвала свою шеренгу. У цій грі забороняється піднімати руки.

### **«Краб»**

Перший гравець нахиляється вперед, обхоплює тулуб партнера, з'єднує руки в замок на його поясі. Завдання – не дати торкнутися спини першого гравця третьому, вільному гравцю. Гравці в парі маневрують, своїми активними діями (роз'єднанням рук, захватами) перешкоджають виконанню завдання третьому гравцеві.

### **«Сильний кидок»**

Гравці, розділившись на дві команди, стають один проти другого на відстані 20 м за лініями. За три метри від кожної лінії, проводиться ще по одній. Посередині площадки баскетбольний м'яч, а в усіх гравців по одному малому м'ячі. За сигналом гравці (у довільній послідовності) кидають м'ячі в баскетбольний м'яч, намагаючись перекотити його за лінію суперника. Виграє команда, яка перекотила м'яч першою.

### **«Гонки зі скалками»**

Стрибати через скалку можна не тільки поодиночі, але й парами. При цьому можна не стояти на місці, а бігти вперед 20-30 метрів.

### **«Точний поворот»**

На площадці стоїть стілець. Охочий взяти участь у грі сідає на нього і закриває очі. Потім встає і робить 4–5 кроків уперед, повертається праворуч, знову робить стільки ж кроків і знову повертається праворуч. Після цього гравець, не відкриваючи очей, намагається повернутися і сісти на стілець. Переміг той, кому це вдасться.

### **«Хто швидше»**

Ця гра розвиває м'язи передпліч. Суперники беруть за кут великий лист паперу або газети і за командою починають зминати її однією рукою. Переможцем вважається той, хто першим збере папір у кулак.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ТА РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодшому спеціалісту): навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів]. 3-є вид. перероб. і доповн. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007.
2. Арзютов Г. М. Школа дзюдо. Українська методика технічної підготовки за поясами. К.: вид. Чорний пояс, 1997.
3. Бекас О., Паламарчук Ю. Навчальне видання JUDO. Фізична підготовка юних спортсменів: Навчальний посібник. Вінниця, 2014.
4. Боржників І. І. Фізична культура в школі. 1997.
5. Булочки К. Т. Планування і управління спортивним тренуванням єдиноборців (збірник науково-технічних статей). 1975.
6. Вайцеховський С. М. Книга тренера. Фізкультура і спорт, 1971.
7. Вахун М. Дзюдо: Основи тренування. Мінськ: Полум'я, 1983.
8. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2011.
9. Волков В. Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка борців. К.: Різграфіка, 2005.
10. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002.
11. Гавриков А., Масюков Ю., Зенько Л. Бойове дзюдо: методичний посібник. Рига, 1991.
12. Губа В. П., Квашук П. В., Никитушкин В. Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. Физкультура и спорт, 2009.
13. Данилко В., Шульга Н. Соматические показатели в спортивной ориентации и коррекции тренировочного процесса учащихся // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк. 1999.

14. Данько Т. Г. Характеристика структуры функциональной подготовленности борцов высокой квалификации на предсоревновательном этапе подготовки // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Харьков. 2008.
15. Дехтярь В. Д. Состояние и взаимодействие соматотипологического и двигательного развития девочек 7–8 лет // Физ. воспитание студ. творч. спец. 2003.
16. Дзигаро Кано. Дзюдо кьохон (посібник з дзюдо). Токіо, 1931.
17. Дзигаро Кано. Сейреку зденъ кокумін тайіку (принципи найбільшої ефективності і загального благоденства в фізичному вихованні нації). Токіо, 1932.
18. Долін А. А., Попов Г. В. Кемп (традиції військових мистецтв). 1990.
19. Дорохов Р. Н., Губа В. П. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена: уч. пособие [для студ. высш. учеб. заведений]. 1995.
20. Дорохов Р. Н. Развитие силовых качеств школьников 7–11 классов различных соматических типов и вариантов развития: автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». 1997.
21. Еганов А. В. Управление тренировочным комплексом высококвалифицированных дзюдоистов: монография. Челябинск: Урал ГАФК, 1998.
22. Загура Ф., Огірко І. Морфо-функціональні особливості кваліфікованих дзюдоїстів різних стилів ведення поєдинку // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2002. Вип. 6. Т.2.
23. Загура Ф., Огірко І. Морфо-функціональні особливості кваліфікованих дзюдоїстів різних стилів ведення поєдинку // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2002. Вип. 6. Т. 2.
24. Зубаль М. В., Єдинак Г. А. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : [метод. рек.]. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2008.

25. Коленков А. В. Структура физической подготовленности борцов высшей квалификации на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2005.

26. Коробейников Г. В., Орденев С. В. Диагностика психофизиологического состояния дзюдоистов высокой квалификации // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : электрон. науч. конф. (15 янв. 2005 г.): [сб. ст.] / Харьков. гос. акад. физ. культуры [и др.]. Харьков, 2005.

27. Коробейников Г. В., Орденев С. В. Диагностика психофизиологического состояния дзюдоистов высокой квалификации // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : электрон. науч. конф. (15 янв. 2005 г.): [сб. ст.] / Харьков. гос. акад. физ. культуры [и др.]. Харьков, 2005.

28. Кротов Г. В. Факторна структура фізичних здібностей дівчаток 7–10 років різних соматотипів // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць; за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2005.

29. Латышев С. В. Стиль противоборства как результат реализации индивидуальных возможностей // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: Зб. наук. праць. К., 2010. Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. Вип. 6.

30. Лях В. І., Зданевич А. А. Програми загальноосвітніх установ. Комплексна програма фізичного виховання учнів 1-11 класів. 2004.

31. Мартиросов Э. Г., Николаев Д. В., Руднев С. Г. Технологии и методы определения состава тела человека. 2006.

32. Никитюк Б. А. Биотехнологические и валеологические аспекты анатомии человека. Винница, 1997.

33. Никитюк Б. А., Корнетов Н. А. Медицинская антропология и восстановительная медицина. 1997.

34. Никитюк Б. А., Мороз В. М., Никитюк Д. Б. Теория и практика интегративной антропологии. Очерки. Киев-Винница: «Здоров'я», 1998.

35. Паламарчук Ю. Г., Бекас О. О. Аналіз функцій зовнішнього дихання та аеробної продуктивності організму дзюдоїстів 10–12 років // Науково-практичний журнал: педагогіка і психологія. Одеса, 2010.

36. Паламарчук Ю. Г., Бекас О. О. Дослідження взаємозв'язків показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 10–12 років // Вісник Запорізького національного університету: 36. наук. пр. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя, 2010. № 2(4).

37. Паламарчук Ю. Г., Бекас О. О. Корекція фізичного Паламарчук Ю. Г. Корекція фізичного здоров'я підлітків 15–17 років заняттями боротьбою дзюдо // Актуальні проблеми функціональної морфології та інтегративної антропології. Прикладні аспекти морфології: матеріали науково-практичних конференцій з міжнародною участю. Вінниця: ВНМУ, 2009.

38. Паламарчук Ю. Г. Особливості прояву фізичних якостей у дзюдоїстів 11-12 років з різними соматотипами // Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2011. № 3.

39. Паламарчук Ю. Г. Прояв якісних параметрів рухової діяльності у дзюдоїстів 10–11 років з різними соматотипами // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: 36. наук. праць. Випуск 11. Вінниця, 2011.

40. Панасюк Т., Тамбовцева Р. Соматотип и физическая работоспособность у младших школьников // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. конгр. 1998.

41. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004.

42. Положення Про порядок атестаційної діяльності з присвоєння кваліфікаційних ступенів КЮ і ДАН в дзюдо від 2004 року.

43. Полубінський В. Н., Сенько В. М. Боротьба Самбо. Білорусь, 1980.

44. Прахомовіч Г. Основи класичного дзюдо. Перм: УРАЛ-ПРЕСС, 1993.

45. Просовський О. П. Дзюдо. Київ: ТОВ «Основа», 2005.

46. Радохонська А. Аналіз змін в процесах фізичного розвитку дітей та молоді в 15-літньому циклі: Автореф. дис. на здобуття наук.

ступеня докт. біол. наук: спец. 03.00.13; 14.03.09 «Физиология», «Патологическая физиология». К., 2002.

47. Радохонська А. Аналіз змін в процесах фізичного розвитку дітей та молоді в 15-літньому циклі: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. біол. наук: спец. 03.00.13; 14.03.09 «Физиология», «Патологическая физиология». К., 2002.

48. Рудман Д. Техніка боротьби лежачи. Захист. 1983.

49. Рудман Д. Техніка боротьби лежачи. Напад. 1983.

50. Савка В. Г. Спортивна морфологія / В. Г. Савка, М. М. Радько, О. О. Воробйов [та ін.]. Чернівці: Книги – XXI, 2005.

51. Сарафинюк П. В., Кухар І. Д. Особливості ультразвукових розмірів серця у здорових міських підлітків різних соматотипів // Вісник морфології. 2004. № 10 (1).

52. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. 127 с.

53. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 2. Відбір у різні види спорту: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010.

54. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001.

55. Сидоренко Л. В. Рухливі ігри з елементами боротьби: Методичні рекомендації з курсу «Спортивна боротьба з методикою викладання» для студентів заочного відділення факультетів фізичного виховання. Вінниця, 2002.

56. Сидорченко К. М. Динаміка фізичних якостей учнів середнього шкільного віку в умовах традиційно організованого фізичного виховання // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: 36. наук. праць. Рівне: Редакційно-видавничий центр Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені акад. Степана Дем'янчука, 2006. Вип. IV.

57. Словник термінів з боротьби дзюдо (для студентів усіх спеціальностей академії «Фізичне виховання», «Фізична культура») / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: С. М. Кривіч. Х.: ХНАМГ, 2012.

58. Стефанишин В. Підготовка студентів різного рівня фізичного розвитку і типів конституції до виконання нормативів Державних



тестів // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10: У 4-х т. Львів, 2006. Т. 4.

59. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок: Учеб. пособие в четырёх книгах. Кн. 3. Методика подготовки. М.: Советский спорт, 1998.

60. Федорак О. В. Моторика хлопців 11–14 років: віково-типологічні особливості структурної організації // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: У 4-х т. Львів: НВФ «Українські технології». 2004. Т. 3.

61. Фурман Ю. М. Лабораторні роботи з фізіологічних основ фізичного виховання і спорту: Навчально-методичний посібник. Вінниця, 2005.

62. Чтецов В. П., Лутовинов Л. П., Уткина В. Н. Строение тела спортсмена. 1970.

63. Чумаков Е. М. 100 уроків Самбо. 2000.

64. Шапаренко П. Ф. Динамика развития общих размеров тела // Принцип пропорциональности в соматогенезе. Винница, 1994.

65. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебнометодическое пособие. 2008.

66. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебнометодическое пособие. 2008.

67. Шляхтов А. А. Дзюдо в загальноосвітній школі. Тобольськ: ТГП ім. Д. І. Менделєєва, 2001. 61 с.

68. Шляхтов А. А. «Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе дзюдо». 2018.

69. Штефко В. Г., Островський А. Д. Схемы клинической диагностики конституциональных типов. 1929.

70. Шулика Ю. А. Дзюдо. Система и борьба: учебник. 2001.

71. Юхно Ю. А., Кашуба В. А., Чочарай З. Ю. Технология силовой подготовки дзюдоистов // Международный научный симпозиум «Физическая подготовленность та здоровья населения». Одеса: ОДПУ, Украина. 1998.

72. Ягелло В., Ткачук В., Блах В. Взаимосвязь антропометрических показателей с уровнем спортивного мастерства высококвалифицированных дзюдоистов Польши // Физ. воспитание студ. творч. спец. 2004. № 2.

73. Ягелло В. Возрастная динамика двигательных способностей молодых дзюдоистов // Физ. воспитание студ. творч. спец. Х., 2002. № 5.

74. Ягелло В., Калина М., Ткачук В. Динамика развития скорости у дзюдоистов 11–17 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. №3.

75. Ягелло В., Ткачук В. Динамика физического развития силовых возможностей молодых дзюдоистов в мезоцикле тренировки. Сообщ. 1. Уровень физического развития молодых дзюдоистов // Физ. воспитание студ. творч. спец. 2003. № 6.

76. Ягелло В., Ткачук В. Динамика физического развития силовых возможностей молодых дзюдоистов в мезоцикле тренировки. Сообщение 2. Изменения силовых способностей и мышечной чувствительности // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2003. № 14.

77. Ягелло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов: Моногр. // Нац. ун-т физ. воспитания и спорта Украины. Варшава; К.: Изд-во АВФ, 2002.

*Наукове видання*

**МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ДЗЮДО  
В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

*Методичний посібник*

*Коректор Криворук Інна  
Верстка Давиденка Павла*

Формат 60x84/16. Ум.-друк.арк. 22,08. Зам. 1543.



**Видавець та виготовлювач**

**в и д а в н и ч и й д і м**  
**p u b l i s h i n g h o u s e**

Свідectво про внесення  
до Державного реєстру суб'єкта  
видавничої справи ЧЦ №1 від 10.07.2000 р.

**телефон**  
[0372] 552 943

**адреса**  
58000, м. Чернівці,  
вул. Радищева, 10

**e-mail**  
[info@bukrek.net](mailto:info@bukrek.net)

**web-сайт**  
[www.bukrek.net](http://www.bukrek.net)