КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

занятий группы 1 – 2 года обучения по борьбе Дзюдо на 2011 – 2012 учебный год

Цель: Обучить участников секции восточных единоборств технике борьбы Дзюдо.

Задачи:

- изучение техники и тактики борьбы Дзюдо;

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;

- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;

- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;

- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Срокипроведения | № занятий | Тема занятий | Выполнение требований стандарта |
| знать | уметь |
|  | 1 | Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом. | История борьбы в России и за рубежом | Находить необходимую информацию в различных источниках |
|  | 2 | Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях. | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена | Соблюдать правила поведения на татами. Применять правила ТБ и профилактики травматизма на занятиях. |
|  | 3 | Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях (Укеми) | Технику самостраховки при падении | Применять самостраховку при падении на бок, спину. |
|  | 4 | Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки. | ОРУ | Выполнять кувырки со страховкой |
|  | 5 | Основы техники и тактики борьбы | Основы техники и тактики борьбы | Точно выполнять приемы борьбы |
|  | 6 | Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя | Знать способы самостраховки | Уметь быстро реагировать при падении |
|  | 7 | СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке | СРУ | Выполнять падение на бок |
|  | 8 | СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя) | Виды стоек | Применять стойки |
|  | 9 | ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки | ОРУ | Выполнять падение кувырком |
|  | 10 | ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста. | Оборудование и инвентарь | Правила гигиены, закаливания, питания и режима |
|  | 11 | СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину. | Технику выполнения захватов | Выполнять стойки и захваты |
|  | 12  | ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно. | Технику выполнения приемов | Выполнять падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно. |
|  | 13  | ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно. | Технику выполнения приемов | Выполнять прием |
|  | 14  | СРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок | Технику выполнения приемов | Выполнять прием |
|  | 15  | СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. | Приемы самостраховки | Выполнять приемы |
|  | 16 | ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком. | Технику выполнения приемов | Выполнять прием |
|  | 17 | СРУ.Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба. | Приемы самостраховки | Выполнять правила игры |
|  | 18  | ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осаекоми-ваза). | ОРУ на растяжку | Выполнять технику борьбы лежа |
|  | 19  | СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы. | Технику выполнения приемов | Выполнять прием |
|  | 20 | СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой. | Технику выполнения приемов | Выполнять прием |
|  | 21 | СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса. | Технику выполнения приемов | Выполнять прием |
|  | 22 | Учебная борьба в партере. | Особенности врачебного контроля, самоконтроля, спортивного массажа | Оказать первую помощь, выполнять массаж |
|  | 23 | ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба. | Акробатические упражнения | Выполнять правила учебной борьбы |
|  | 24 | ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба. | Технику выполнения приемов | Выполнять приемы и правила |
|  | 25 | СРУ. Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки. | Технику выполнения приемов | Выполнять приемы |
|  | 26 | СРУ. Растяжка пассивная. Удержание поперек захватом головы и туловища между ног. Удержание верхом различными захватами. | Технику выполнения приемов | Выполнять приемы |
|  | 27 | ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП. | ОФП, нормативы ОФП | Выполнять нормативы |
|  | 28 | СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке (наге-ваза). | Технику борьбы | Выполнять прием |
|  | 29 | СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания. | Новостей спортивной борьбы в России и за рубежом | Находить информацию из различных источников |
|  | 30 | СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания. | Технику выполнения приема | Выполнять прием |
|  | 31 | СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания. | Технику выполнения приема | Выполнять прием |
|  | 32 | СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота. | Технику выполнения приема | Выполнять прием |
|  | 33 | СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота. | Правила гигиены, закаливания | Соблюдать правила гигиены, закаливания |
|  | 34 | СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота. | Приемы массажа | Выполнять массаж |
|  | 35 | ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета. | Правила игры | Выполнять правила |
|  | 36 | СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием. | Правила соревнований | Соблюдать ТБ и профилактику травматизма |
|  | 37 | СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием. | Особенности морально-психической подготовки | Выполнять моральные принципы борьба |
|  | 38 | СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. | Акробатические упражнения | Выполнять акробатические упражнения, соблюдая ТБ |
|  | 39 | СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. | Технику выполнения приема | Выполнять подсечку изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. |
|  | 40 | ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП. | Технику выполнения приема | Выполнять бросок через бедро с захватом руки и шеи |
|  | 41 | ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП. | Технику выполнения приема | Выполнять бросок через бедро с захватом руки и шеи |
|  | 42 | СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. | Технику выполнения приема | Выполнять переднююподножкуа с захватом руки двумя руками. |
|  | 43 | СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. | Режим питания борца | Следовать режиму питания |
|  | 44 | СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. | Технику выполнения приема | Выполнять прием |
|  | 45 | СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП. | Врачебный контроль | Соблюдать режим, правила ТБ |
|  | 46 | СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП. | Правила борьбы | Выполнять правила борьбы |
|  | 47 | СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку. | Технику выполнения приема | Выполнять бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку. |
|  | 48 | СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку. | Технику выполнения приема | Выполнять бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку. |
|  | 49 | СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП. | Технику выполнения приема | Выполнять отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. |
|  | 50 | СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП. | Технику выполнения приема | Выполнять прием |
|  | 51 | СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП. | Технику выполнения приема | Выполнять прием |
|  | 52 | СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Технику выполнения приема | Выполнять прием |
|  | 53 | СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Технику выполнения приема | Выполнять прием |
|  | 54 | СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | Технику выполнения приема | Выполнять прием |
|  | 55 | ОФП. Эстафеты. Игры. | Правила игры | Выполнять правила игры |
|  | 56 | СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри). | Технику выполнения приемов | Выполнять приемы |
|  | 57 | СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри). | Технику выполнения приемов | Выполнять приемы |
|  | 58 | СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри). | Технику выполнения приемов | Выполнять приемы |
|  | 59 | СРУ. Учебная борьба. | Правила игры | Выполнять правила |
|  | 60 | СРУ. Учебная борьба. | Правила игры | Выполнять правила |
|  | 61 | СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП. | Приемы моральной и психической подготовки | Выполнять правила игры |
|  | 62 | СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП. | Правила игры | Выполнять правила |
|  | 63 | Зачет  | Требования к зачету | Выполнять требования |
|  | 64 | СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой. | Технику выполнения приемов | Выполнять приемы |
|  | 65 | СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой. | Технику выполнения приемов | Выполнять приемы |
|  | 66 | СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой. | Технику выполнения приемов | Выполнять приемы |
|  | 67 | СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку. | Технику борьбы в партере | Бороться технично |
|  | 68 | СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку. | Технику борьбы в партере | Бороться технично |
|  | 69 | СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног. | Технику выполнения приема | Выполнять прием |
|  | 70 | ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 3 минуты. ОФП. | Правила борьбы | Соблюдать правила |