**Załącznik Nr 1**

**Ramowy program zajęć - „Mini judo – sprawny start”**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. |  **Zakres ćwiczeń**  | Liczba godzin |
| 1 | Ćwiczenia sprawnościowe – zabawy i gry na czworakach  | **3**  |
| 2 | Ćwiczenia sprawnościowe - zabawy i gry z mocowaniem  | **3** |
| 3 | Ćwiczenia sprawnościowe w formie toru przeszkód na sali judo  | **3** |
| 4 | Ćwiczenia sprawnościowe w formie toru przeszkód w terenie  | **3** |
| 5 | Ćwiczenia sprawnościowe – kształtowanie gibkości - przygotowawcze do gimnastyki  | **2** |
| 6 | Ćwiczenia sprawnościowe - zabawy i gry ruchowe kształtujące koordynację ruchową | **3** |
| 7 | Nauka podstaw zespołowych gier sportowych w terenie  | **2** |
| 8 | Mini judo – ukłon w pozycji siedzącej (za-rei) i w pozycji stojącej (tachi-rei)  | **1** |
| 9 | Mini judo – postawa naturalna (shizen-hontai), obronna (jigo-hontai) | **1** |
| 10 | Mini judo – poruszanie się po macie (shintai), obroty ciała (tai-sabaki) | **1** |
| 11 | Mini judo - składanie judogi, wiązanie pasa | **1** |
| 12 | Mini judo – uchwyty za judogi (kumi-kata), wychylenia (kuzushi) | **1** |
| 13 | Próby sprawnościowe  | **1** |
|  |  | **25** |

**Ramowy program zajęć – „UKEMI – szkoła bezpiecznego upadania”**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. |  **Zakres ćwiczeń**  | Liczba godzin |
| 1 | Ćwiczenia sprawnościowe - gry i zabawy kształtujące koordynację ruchową  | **3**  |
| 2 | Ćwiczenia sprawnościowe - zabawy i gry na czworakach  | **3** |
| 3 | Ćwiczenia sprawnościowe – zabawy i gry z mocowaniem | **3** |
| 4 | Ćwiczenia sprawnościowe w formie toru przeszkód | **3** |
| 3 | Ćwiczenia sprawnościowe - gimnastyka- nauka przewrotu w przód, przewrotu w tył  | **3** |
| 4 | Nauka podstaw zespołowych gier sportowych w terenie  | **2** |
| 5 | Ukemi - nauka padu w przód (mae-ukemi)  | **2** |
| 6 | Ukemi - nauka padu w tył (koho-ukemi)  | **2** |
| 7 | Ukemi - nauka padu w bok (yoko-ukemi)  | **1** |
|  | Ukemi – przygotowanie do padu z przewrotem (zempo kaiten ukemi) | **1** |
| 8 | Wstęp do judo w szkole- nauka trzymania kuzure-kesa-gatame  | **1** |
| 9 | Próby sprawnościowe  | **1** |
|  |  | **25** |

**Ramowy program zajęć – „Judo w szkole” /**grupy starsze, po programie UKEMI**/**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. |  **Zakres ćwiczeń**  | Liczba godzin |
| 1 | Ćwiczenia sprawnościowe - gry i zabawy kształtujące koordynację ruchową  | **3**  |
| 2 | Ćwiczenia sprawnościowe - zabawy i gry na czworakach i z mocowaniem  | **3** |
| 3 | Ćwiczenia sprawnościowe w formie toru przeszkód (sala, teren) | **3** |
| 4 | Ćwiczenia sprawnościowe – nauka i doskonalenie przewrotów gimnastycznych  | **3** |
| 5 | Ćwiczenia sprawnościowe – nauka i doskonalenie przewrotów UKEMI  | **3** |
| 6 | Judo w szkole- nauka techniki w ne-waza (trzymania kuzure kesa gatame yoko shiho gatame, kami shiho gatame, tate shiho gatame)  | **4** |
| 7 | Judo w szkole - nauka techniki nage waza (o soto gari) | **2** |
| 8 | Judo w szkole - nauka techniki nage waza (o goshi)  | **2** |
| 9 | Przygotowanie do współzawodnictwa sportowego  | **1** |
| 10 | Próby sprawnościowe  | **1** |
|  |  | **25** |