Program
Szkolenia Sportowego w zakresie judo
w Szkołach Podstawowych - Sportowych
oraz Szkołach Podstawowych - Mistrzostwa Sportowego.
Klasy 4 – 8.

Polski Związek Judo

Autor: Czajka Grzegorz

1. SPIS TREŚCI str 2

2. OPIS PROGRAMU I ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE str 3

3. CELE OGÓLNE str 4

4. CELE KSZTAŁCENIA str 4

5. TREŚCI KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE str 4

5.I. SPRAWNOŚĆ KONDYCYJNO-KOORDYNACYJNA. ZDROWIE

5.I.1 siła str 5

5.I.2 szybkość str 5

5.I.3 wytrzymałość str 5

5.I.4 koordynacja str 6

5.I.5 gibkość str 6

5.I.6 testy sprawności motorycznej str6

5.II AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA str 6

5.II.1 Sporty podstawy programowej wychowania fizycznego str 6

5.II.2 Technika i taktyka judo str 8

5.III Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej str 18

5.IV Edukacja zdrowotna str 18

5.V Kompetencje społeczne str 18

6. SPECYFICZNE FORMY W NAUCZANIU I DOSKONALENIU TECHNIK JUDO str 18

7. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW str 19

8. PROPOZYCJA OCENIANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIA str 19

9. ZAŁACZNIKI str 21

10. BIBLIOGRAFIA str 28

2. OPIS PROGRAMU I ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE. CELE OGÓLNE

Program dotyczy szkolenia sportowego judo w klasach 4 – 8 Szkół Podstawowych Sportowych lub Szkół Podstawowych Mistrzostwa Sportowego.
Szkolenie sportowe w klasach sportowych i mistrzostwa sportowego zgodnie z rozrządzeniem MEN z dnia 27 marca 2017 poz. 671,obejmuje etapy szkolenia ukierunkowanego 10 – 15 lat. Dzieci ubiegające się do klasy powinny być po wstępnym szkoleniu wszechstronnym judo lub wyróżniać się ponadprzeciętnymi zdolnościami motorycznymi.
Liczba godzin jaką obejmuje materiał wynosi:

- 6 godzin tygodniowo zajęć judo i 4 godziny tygodniowo wychowania fizycznego dla Szkół Sportowych co daje 198 godzin rocznie judo i godzin rocznie wychowania fizycznego.
- 12 godzin zajęć judo i 4 godziny tygodniowo wychowania fizycznego dla Szkół Mistrzostwa Sportowego co daję 396 godzin judo rocznie i godzin rocznie wychowania fizycznego.

W projekcie budżetowym ująć należy dwa obozy sportowe: 1 w sezonie letnim i 1 w zimowym.
Jest to spora ilość pracy sportowej, dlatego uczeń klasy sportowej musi wyróżniać się zainteresowaniami w dziedzinie judo, dobrą sprawnością fizyczną oraz cechami osobowymi niezbędnymi do pracy sportowej przez cały blok szkoleniowy.

Kadrą prowadzącą zajęcia muszą być certyfikowani instruktorzy lub trenerzy judo, posiadający dyplom uczelni wyższej z zakresu wychowania fizycznego obejmujący przygotowanie pedagogiczne.
Szkoła prowadząca oddziały sportowe judo musi posiadać sale wyposażoną w maty do judo, siłownię oraz miejsca do treningu lekkoatletycznego.
Nabór prowadzony do klas sportowych judo w szkole podstawowej powinien dotyczyć:

- uczniów objętych szkoleniem w klubach sportowych
- uczniów nieobjętych wcześniejszym szkoleniem, ale chętnych, uzdolnionych ruchowo i posiadających odpowiednie predyspozycje do uprawiania judo.

Trener odpowiedzialny za nabór powinien skupić uwagę na wyszukiwanie kandydatów w:

- w pobliskich klubach sportowych judo
- rozmowach z nauczycielami wychowania fizycznego w szkołach podstawowych
- podczas zawodów sportowych

Kryteria naboru:

- Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (załącznik 1 – opis testu, tabela punktowa),
- dodatkowe punkty za stopień szkoleniowy judo (załączniki 2 – tabela punktowa),
- pozytywna opinia lekarska,
- zgoda rodziców (opiekunów prawnych).

3. CELE OGÓLNE:

- Wdrażanie dzieci i młodzieży do całożyciowego, samodzielnego i przynoszącego satysfakcję uczestnictwa w kulturze fizycznej.
- Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego dzieci i młodzieży.
- Rozwijanie zainteresowań i uzdolnień sportowych uczniów.
- Kształtowanie postaw i wychowanie w duchu sportu oraz patriotyzmu.
- Wspomaganie rozwoju judo w Polsce.

4. CELE KSZTAŁCENIA:

- Kształtowanie podstawowych umiejętności technicznych i taktycznych w judo.
- Kształtowanie dążeń ucznia do osiągnięcia mistrzostwa sportowego w judo.
- Kształtowanie osobowości i postaw w oparciu o wartości tkwiące w sporcie.
- Zapewnienie wszechstronnego przygotowania sprawnościowego.
- Wzmocnienie zdrowia, przestrzenie higieny osobistej.
- Systematyczne uczestnictwo w rywalizacji sportowej.
- Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

5. TREŚCI KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

5.I Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

5.I.1 Siłowe:

- ćwiczenia gimnastyczne: czołganie, pełzanie, stanie na rękach, kanadyjki, mostki,
- ćwiczenia stabilizujące układ ruchu,
- ćwiczenia tułowia z obciążeniem i bez: krążenia, skręty, skłony, skrętoskłony,
- ćwiczenia kończyn dolnych z obciążeniem i bez: przysiady i półprzysiady,
- ćwiczenia kończyn górnych i obręczy barkowej z obciążeniami i bez: pompki, podciąganie na drążku, wchodzenie na linę,
- ćwiczenia ze współćwiczącym,
- ćwiczenia z ekspandorami,
- ćwiczenia na atlasie i lekkimi przyborami,

Stabilizujące kręgosłup oraz kończyny górne i dolne

- dynamiczne formy podporów (planków),
- ćwiczenia na mięsień poprzeczny brzucha (spięcia, unoszenia kolan),
- ćwiczenia wzmacniające mięsień prostownik grzbietu,
- ćwiczenia na piłce szwajcarskiej,
- ćwiczenia na niestabilnym podłożu (na bosu / beretach sensomotorycznych),
- ćwiczenia z taśmami theraband (miękkie taśmy),

klasy 6-8

- podpory z rotacjami,
- wykroki, przysiady wykroczne,
- ćwiczenia jednonóż,
- ćwiczenia rotacyjne w pozycji stojącej z obciążeniami (piłki lekarskie, lekkie hantle),
- ćwiczenia na niestabilnym podłożu o dużej trudności (skoki,wypady, odbicia KG),
- ćwiczenia na taśmach theraband (taśmy o średniej rozciągliwości).

5.II.2 Szybkościowo-siłowych:

- skoki gimnastyczne: skoki obunóż w przód i tył, skoki na jednej nodze, skoki przez przeszkody, wieloskoki, skok rozkroczny, skoki do przewrotu w dal,
- skoki lekkoatletyczne: skok w dal, skok wzwyż,
- biegi: z oporem zewnętrznym, podbiegi pod wzniesienia,
- rzuty: piłką lekarską (2-4 kg), podania piłką lekarską (1kg),
- gry i zabawy z mocowaniem,
- wyskoki dosiężne.

Szybkość:

- sztafety,
- wyścigi,
- zabawy orientacyjno-pożądkowe oparte na biegu,
- gry i zabawy ruchowe,
- szybka zmiana pozycji ciała,
- skipping
- starty i biegi z maksymalną szybkością (metoda powtórzeniowa),
- biegi z wykorzystaniem pochyłości terenu,
- ćwiczenia ogólnorozwojowe ramion, nóg, tułowia,
- starty z różnych pozycji wyjściowych,
- biegi z przyśpieszaniami, zmianą kierunku.

5.I.3 Wytrzymałość:

klasy 4-5

- tory przeszkód „ścieżki zdrowia”,
- mała i duża zabawa biegowa,
- gry ruchowe – duża liczba powtórzeń, zwiększanie pokonywanego dystansu ,

klasy 6-8

- biegi średniego i długiego dystansu,
- bieg ciągły 20- 40 minut,
- biegi na orientację,
- starty i biegi z maksymalną szybkością (metoda interwałowa),
- gry ruchowe: mini piłka nożna, mini piłka koszykowa, mini piłka ręczna.

5.I.4 Koordynacja:

- ćwiczenia gimnastyczne: przewroty, przerzuty, skoki, salta,
- ćwiczenia z zachowaniem równowagi: na ławeczkach, w parach, z piłkami,
- poczucie rytmu w nauce technik rzutów,
- łączenie różnych czynności ruchowych np. z zakresu techniki gier zespołowych, skoczności i zwinności, pokonywanie przeszkód,
- szybkie zmiany pozycji,
- zabawy kształtujące koordynacje.
- ćwiczenia z partnerem

5.I.5 Gibkość:

- ćwiczenia o dużej amplitudzie ruchu – streching dynamiczny
  · wymach, krążenia,
- rozciąganie statyczne
  · skłony, skręty, dociągnięcia,
- metoda PEAR – porelaksacja izometryczna,
- rolling – rollery, piłeczki.

5.I.6 Testy sprawności motorycznej i sprawności fizycznej:

- pomiary wysokości i masy ciała – wraz z analizą BMI;
- pomiar tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- test MTSF, test INKF, test Coopera

5.II Aktywność fizyczna

5.II.1 SPORTY PODSTAWY PROGRAMOWEJ W WYCHOWANIU FIZYCZNYM

Piłka Siatkowa:

- postawa siatkarska;
- poruszanie się po boisku;
- nauka odbić sposobem górnym;
- nauka odbić sposobem dolnym;
- nauka zagrywki sposobem dolnym;
- nauka zagrywki sposobem tenisowym;
- rozegranie piłki „na trzy”;
- blok, atak w piłce siatkowej;
- asekuracja w piłce siatkowej;
- fragmenty gry;
- gra szkolna i gra właściwa;
- sędziowanie.

Piłka koszykowa

- poruszanie się po boisku;
- nauka kozłowania piłki w miejscu i w ruchy;
- nauka podań i chwytów w miejscu i w ruchy;
- nauka rzutu do kosza;
- nauka zatrzymania na jedno i dwa tempa;
- nauka rzutu do kosza z biegu po zatrzymaniu;
- nauka krycia „każdy swego”;
- obrona „strefą”;
- fragmenty gry;
- gra szkolna i gra właściwa;
- sędziowie.

Piłka ręczna

- poruszanie się po boisku;
- nauka kozłowania piłki w miejscu i w ruchy;
- nauka podań i chwytów w miejscu i w ruchy;
- nauka rzutu na bramkę;
- nauka rzutu z wyskoku;
- nauka rzutu z przeskokiem;
- nauka rzutu z padem;
- nauka krycia „każdy swego”;
- zwody z piłką i bez piłki;
- fragmenty gry;
- gra szkolna i gra właściwa;
- sędziowanie.

Piłka nożna

- prowadzeni piłki i uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem;
- przyjęcie i podania piłki z powietrza i po ziemi, w miejscu i w ruchu;
- strzał na bramkę ;
- drybling, zwody, żonglerka;
- taktyka zespołowa;
- fragmenty gry;
- gra szkolna i właściwa;
- sędziowanie.

Gimnastyka

- postawy wyjściowe i ćwiczenia kształtujące;
- ćwiczenia mięśni posturalnych oraz kształtowanie prawidłowej sylwetki ciała;
- ćwiczenia równoważne i wolne;
- nauka przewrotów w przód i tył, z różnych pozycji wyjściowych, z miejsca i ruchu;

- zwisy i podpory;
- stanie na głowie, rękach, przerzut bokiem;
- piramidy gimnastyczne;
- skoki gimnastyczne: kuczny, rozkroczny, zawrotny;
- samo-asekuracja i asekuracja współćwiczącego.

Lekkoatletyka

- marszobiegi, biegi długie, biegi na orientacje, mała i duża zabawa biegowa;
- skok w dal, skok wzwyż;
- technika startu niskiego i wysokiego;
- sprinty;
- sztafety biegowe, przekaz pałeczki sztafetowej;
- rzuty i pchnięcia przyborami lekkoatletycznymi i innymi;
- technika biegu przez płotki.

Taniec, gry i zabawy

- aerobik;
- tańce ludowe, klasyczne i nowoczesne;
- gry i zabawy ruchowe.

Sporty uzupełniające do wyboru przez nauczyciela:

- pływanie;
- sporty zimowe;
- kajakarstwo;
- unihokej;
- badminton ;
- tenis stołowy, tenis ziemny;
- turystyka rowerowa;
- ringo.

5.II.2 TECHNIKA I TAKTYKA JUDO

Cele główne:
- Kształtowanie umiejętności technicznych i taktycznych ucznia do osiągnięcia mistrzostwa sportowego w judo

- Treści klasa 4

A) Technika

Postawy:
- naturalne: shizen tai, migi shizen tai, hidari shizen tai
- obronne: jigo hontai, migi jigotai, hidari jigotai

Przemieszczanie się:
- ayumiashi (krokiem zwykłym)
- tsugiashi (krok dostawny)
- tai sabaki (obroty)

Fazy rzutów: kuzushi – tsururi – kake (wychylenie- podjeście - rzut)

Elementy wpływające na jakość wykonaniu rzutów:
- wychylenia,
- kierunek ustawienia stóp,
- rola głowy,
- środek ciężkości,
- dystans .

Pady:
- kocho ukemi,
- mae ukemi,
- yoko ukemi,
- zempo kajten ukemi

Nage- waza:
- ogoshi,
- uki goschi,
- koshi guruma,
- osoto gari,
- deashi barai,
- kosoto gari
- seoi nage

Kombinacje:
- deashi barai – osoto gari,
- ippon seoi nage – osoto gari
- ogoshi – uki goshi

Kontrataki:
-ogoshi – blok – ogoshi
- ogoshi – kosoto gari
- osoto gari – kosoto gari
- osoto gari – osoto gari

Ne-waza:
- hon kesa gatame,
- yoko shiho gatame,
- kami shiho gatame,
- tate shiho gatame

wyjścia z trzymań:

- hon kesa gatame: zaplecenie nogi, mostkowanie, wyjście przez przewrót w tył, wyjście przez wstanie do siadu
- yoko shiho gatame: mostkowanie z przerzutem przez siebie, scyzoryk i oplecenie nogi,
- kami shiho gatame: mosktowanie, odpychanie się rękoma
- tate shiho gatame: mostkowanie, oplatanie nogi

Przejścia do trzymania:

- od strony głowy z podebraniem ramienia i skrętem do hon kesa gatame
- od boku z podebraniem ramion i przetoczeniem do yoko shiho gatame
- łączenie przejścia z podebraniem ramion od boku – uke skręca się za ruchem na brzuch- przechwyt za ramię i przejście do hon kesa gatame poprzez podebranie ramienia
- przejście obrony nóg – gardy parterowej
- z gardy parterowej z chwytem za rękaw i kołnierz, z wykorzystaniem nóg
- od strony pleców z podebraniem ramienia do kami shiho gatame

B) Taktyka

Wiedza: oceny technik tachi waza i ne waza
historia judo, historia judo w Polsce
stopnie szkoleniowe w judo

Tachi waza:
- rzuty z wykorzystaniem siły przeciwnika,
- kombinacje technik

Ne waza:
- kontrola w ne waza z wykorzystaniem brzucha, rąk i nóg

Kumikata (walka o uchwyt):
- przełamywanie obrony wyprostowanych rąk

Łączenie tachi waza z ne waza
- łączenie rzutów z przejściem do trzymania,

- Treści klasa 5

A) Technika

Rzuty:
- morote seoi nage
- kouchi gari
- ouchi gari
- hiza guruma
- sasae tsurikomi ashi
- koshi guruma

Kombinacje:
- hiza guruma – osoto gari,
- osoto gari – hiza guruma -osoto gari,
- kouchi gari – ouchi gari,
- morote seoi nage – kouchi gari,
- kouchi gari – morote seoi nage

Kontrataki:
- obrona przed ouchi gari i atak w seoi nage,
- kouchi gari – sasae tsurikomi ashi
- morote seoi nage – hiza guruma

Ne waza:
- kuzure kesa gatame
- makura kesa gatame
- ushiro kesa gatame
- kuzure kami shiho gatame
- kuzure tate shiho gatame
- kuzure yoko shiho gatame
- kata gatame

Przejścia do trzymania:

- odwracanie siłowe do yoko shiho gatame z chwytem za kołnierz i rękaw lub rękaw i nogawkę
- z gardy parterowej do kata gatame lub tate shiho gatame przez przewracanie nogami
- trzymanie w kami shiho gatame – mostowanie uke – przejście do makura kesa gatame
- kontrola w ne waza – przejścia z trzymania do trzymania
- uwalnianie zaplecionej nogi do tate shiho gatame
- uwalnianie zaplecionej nogi do yoko shiho gatame
- przejście gardy parterowej
- przetoczenie uke poprzez wyłapanie ręki, tori w pozycji obronnej parterowej skulonej

B) Taktyka

Wiedza: kary shido i honkusumake
akcje zabronione, niebezpieczne w judo

Tachi waza:

- tori prowokuje reakcje przez pchanie - wykorzystuje opór i rzuca w przód
- markowanie ataków, w celu wywołania zamierzonej reakcji do rzutu
- wyodrębnienie tokui waza w 3 kierunkach
- kombinacje rzutów

Ne waza:

- kontrola uke nogami z leżenia tyłem,

Kumikata (walka o uchwyt):

- kąty uchwytów dogodne do obrony i ataku,
- rodzaje uchwytów: klasyczny, górny

Łączenie technik tachi waza z ne waza:
- kouchi gari i przejście do kesa gatame,
- osoto gari i przejście to kesa gatame,
- ippon seoi nage i przejście do kami shiho gatame,
-ouchi gari i przejście do tate shiho gatame

- Treści klasa 6

A) Technika

Rzuty:
- tai otoshi
- uchi mata
- harai goshi
- okuri ashi barai

- tsuri komi goshi
- sode tsuri komi goschi
- seoi otoshi
- o guruma
- ko uchi gari mkikomi

Kombinacje:
- ippon seoi nage – ko uchi gari makikomi,
- okuri ashi barai – tai otoshi,
- okuri ashi barai – harai goshi,
- harai goshi – o soto gari,
- morote seoi nage – sode tsurikomi goshi,
- sasae tsuri komi ashi – o guruma;

Kombinacje z trzema rzutami:
- harai goshi – osoto gari – ouchi gari,
- morote seoi nage – sode - tsurikomi goshi – kouchi gari makikomi

Kontrataki:
uchi mata – tai otoshi,
kouchi gari - tsurikomi goshi,
harai goshi – kosoto gari,
o guruma – ura nage,

Ne waza:
- juji gatame
- ude gatame
- hadaka jime
- ude garami
- hiza gatame
- sankaku jime
- sankaku gatame

Przejścia:
- z gardy parterowej (leżąc tyłem) do juji gatame,
- z gardy parterowej (leżąc tyłem) do ude gatame,
- z gardy parterowej (leżąc tyłem) do sankaku jime
- sankaku jime od strone głowy (uke pozycja obrona leżąc przodem)
- sankaku jime z pleców uke (uke pozycja obrona leżąc przodem)
- sankaku gatame z pleców uke (uke pozycja obrona leżąc przodem)
- handaka jimie z pleców uke (uke pozycja obrona leżąc przodem)
- sposoby wyciągania juji gatame

B) Taktyka

Wiedza: sędziowanie – komendy, oceny i kary
Tachi waza:
- tokui waza w 4 kierunkach
- łączenie technik w 3 sekwencje
- prowokowanie zamierzonej reakcji
- wykorzystanie siły przeciwnika
- zmiana tempa akcji

Ne waza:
- przytrzymanie przeciwnika w ne waza przy prowadzeniu punktowym w pojedynku
- wykonanie kombinacji akcji w ne waza, przejście z jednej techniki w drugą
- obrona przed zastosowanymi technikami

Kumi kata (walka o uchwyt):
- walka uchwytem za rękawy
- blokowanie złapania uchwytu
- zrywanie uchwytu
- atak trzymając tylko za kołnierz (wzmocnienie pracy ręki trzymanej za kołnierz)
- ustawianie w dogodnej pozycji

Kontynuacja walki w parterze:
- przejście do ne waza po wykonanym ataku,
- przejście do ne waza po obronie po rzucie,

- Treści klasa 7

A) Technika
Rzuty:
- tomoe nage
- yoko tomoe nage
- obi tori
- sumi gaeshi
- soto makikomi
- osoto makikomi
- hane goshi
- tani otoshi
- ura nage
- uschiro goshi
- yoko gake

Kombinacje:

- soto makikomi i obi tori gaeshi,
- harai goshi i tani otoshi
- okuri ashi barai i yoko tomoe nage
- osoto gari i yoko gake

Kontrataki:

- hane goshi – tani otoshi
- osoto gari – osoto makikomi
- ouchi gari – tomoe nage

Ne waza:

- okuri eri jime
- kata ha jime
- sode guruma jime

Przejścia:

- juji gatame z pleców uke (uke pozycja obrona leżąc przodem)
- do juji gatame w wypychaniem z yoko shio gatame
- kata gatame z pleców partnera
- sode guruma jime z pelców partnera
- kata gatame od strony głowy („gilotyna")
- kata gatame od strony ramienia („gilotyna")
- juji gatame po ataku na yoko tomoe nage
- przejście gardy parterowej po sprowadzeniu przeciwnika do ne waza po tomoe nage

B) Taktyka

Wiedza: podział i kwalifikacja technik w judo

Nage waza:

- ataki w 4 – 6 kierunkach
- kombinacje składające się z 3-4 ataków,
- obrona przez wykręcanie się z rzutów i balans
- walka na skraju maty
- walka z przeciwnikiem z odwrotnej pozycji (lewy na prawy)
- ataki w zależności od postawy przeciwnika (np. pochylony – atak na obi tori)

Ne waza:

- kombinacje technik,
- wyszukiwanie odpowiednich rozwiązań technicznych w zależności od pozycji przeciwnika

Kumikata (walka o uchwyt):

- walka i ataki z uchwytów niestandardowych
- ataki z wykorzystaniem mocnego uchwytu przeciwnika
- ataki przy zmianie uchwytu uke
- szukanie niewygodnej pozycji i uchwytu
- walka o uchwyt z przeciwnikiem z odwrotnej pozycji
- walka o uchwyt z przeciwnikiem z uchwytem jednostronnym

Przejście z tachi waza do ne waza:

- kontynuacja ataku po technikach sutemi waza
- sprowadzeni do parteru z dokładnie określonym planem
- obrona przed sutemi waza i kontynuacja w ne waza
- uchwyt sprzyjający sprowadzeniu do parteru (po przekątnej z atakiem na sumi gaeshi)

Treści klasa 8

A) Technika

–

Rzuty:
- kata guruma
- kata otoshi
- morote gari
- sukui nage
- te guruma
- sumi otoshi
- yoko guruma
- praktyka nage no kata

Kombinacje:
- uchi mata - kata otoshi,
- ouchi gari – tai otoshi – sase tsurikomi ashi
- kosoto gari – kata otoshi – ippon seoi nage – osoto gari

Kontrataki:
- ouchi gari – sumi otoschi,
- kouchi gari – sumi otoshi,
- kouchi gari- kouchi gari,
- deashi barai – deashi barai,
- uchi matata sukashi

Ne waza:

- ude hishigi waki gatame,
- ude hishigi hiza gatame,
- ude hishigi ude gatame,
- hiji makikomi
- tomoe jime

przejścia:

- sode guruma jime z pleców partnera
- sode guruma jime z gardy parterowej
- do ude grami nogami z gardy parterowej

B) Taktyka

Wiedza: Systemy rozgrywania zawodów indywidualnych i drużynowych

Tachi waza:
- szukanie momentu rzutów
- wykorzystywanie podpowiedzi od przeciwnika
- ustawienie obrony i kontrataku pod główną technikę przeciwnika
- realizacja ustalonego planu przed walką
- praca nad szybkością
- praca nad mocą

Ne waza:
- kombinacje technik,
- wyszukiwanie odpowiednich rozwiązań technicznych w zależności od pozycji przeciwnika

Kumikata (walka o uchwyt):
- ataki z różnych uchwytów,
- ataki przy zmianie uchwytu uke
- ataki z niestandardowych uchwytów

Kontynuacja walki nage waza z ne waza:
- kontynuacja walki w ne waza po obronie przed atakiem
- kontynuacja walki w ne waza po wykonanym własnym ataku

5.III Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

- Zasady BHP na zajęciach.
- Higiena na zajęciach: czystość stroju, ciała, obcięte paznokcie.
- Dbanie o bezpieczeństwo podczas ćwiczeń o siebie i współćwiczących - asekuracja przy rzutach.
- Uwaga i skupienie podczas ćwiczeń i na prowadzącym trenerze.

5.IV Edukacja zdrowotna

- Definicja zdrowia i sprawności fizycznej.
- Higiena żywienia i wypoczynku.
- Radzenie sobie ze stresem, nauka technik relaksacyjnych.
- Zasady prawidłowego żywienia i skutki niewłaściwej diety.
- Zasady i ćwiczenia prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.
- zna rodzaje odnowy biologicznej i hartowania organizmu.
- Szkodliwość i działanie używek, sportowy tryb życia.
- Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne.
- Świadomość pracy na treningu i uzyskanych rezultatów.
- Samoocena sprawności fizycznej.

5.V Kompetencje społeczne

- Etykieta judo: ukłony przy wejściu na mate, salę, podczas zbiórki, przy ćwiczeniach, demonstracji, walce.
- Zasady judo („Ustąp, aby zwyciężyć", „Maksimum skuteczności przy minimum wysiłku", „Wzajemne dobro i korzyść".
- Zasady fair-play.
- Rola partnera (uke) w nauce techniki.
- Koleżeństwo, współpraca w grupie.
- Kodeks moralny judo.
- Poczucie własnej wartości, asertywność.
- Kulturalne kibicowanie i zachowanie podczas rywalizacji sportowej.

6. SPECYFICZNE FORMY W NAUCZANIU I DOSKONALENIU TECHNIK JUDO:

- tandoku renchu („walka z cieniem") - metoda polegająca na wykonywaniu ruchów wejść do technik bez partnera. Celem jest opanowanie koordynacyjne. Wykonywać można w miejscu i w ruchu.

- Uchi komi – metoda polegająca na powtarzaniu początkowych dwóch faz rzutu: wychylenia (kuzushi) i wejścia do rzutu (tsukuri) i wykonywaniu raz na jakiś czas całego rzutu.

Wyróżnia się wiele form uchikomi, najciekawszymi są:
· spido uchikomi – metoda kształtująca szybkość i wytrzymałość szybkościową
· uchikomi w trójkach – metoda kształtująca siłe i moc, polega na przytrzymywaniu przez trzecią osobę uke
· nage komi – metoda kształtująca w głównej mierze wytrzymałość
· ido uchikomi – metoda kształtująca koordynacje, polegająca na wejściach do rzutu w ruchu

- Yaku Soku Geiko – ćwiczenia rzutów w ruchu, bez oporu partnera

- Randori – ćwiczenia wolne, forma ćwiczeń zbliżona do walki według przepisów sportowego judo, do najciekawszych odmian wyróżnia się:
  · Randori zadaniowe – polega na zrealizowaniu przez zawodnika ustalonego założenia na walkę
  · Kakari geiko – polega na wyznaczeniu przez trenera osób walczących stałych, do których co określony czas dochodzą nowi zawodnicy. Przerwa pomiędzy pojedynkami jest krótka.

7. PROPOZYCJA OCENIANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIA

Do wystawiania oceny z przedmiotu judo uwzględnić należy następujące obszary:
 ocenę sprawności ogólnej ucznia (test MTSF, test INKF, test Coopera),
 ocenę umiejętności techniczno – taktycznych ucznia z zakresu judo,
 ocenę wyników udziału w zawodach,
 analizę:

- frekwencji i punktualności (systematyczność),
- aktywności (zaangażowanie, aktywizowanie siebie i innych uczniów do zajęć lekcyjnych reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych)
- postaw (estetyka ubioru, higiena ciała, nie uleganie nałogom, kultura osobista).
  W ocenie tej należy uwzględnić nie tylko uzyskany rezultat ale w szczególności progres testowanych zdolności i umiejętności.

8. PROCEDUDRY OSIĄGANIA CELÓW

- wszyscy uczestnicy treningu muszą zapoznać się i przestrzegać regulaminu sali
- zajęcia powinny być zawsze poprzedzone rozgrzewką
- w rozgrzewkach należy uwzględnić doskonalenie padów, przewrotów oraz ćwiczeń akrobatycznych
- stosować ćwiczenia kompensacyjno- korekcyjne na każdych zajęciach
- należy uczyć asekuracji i samo-asekuracji podczas ćwiczeń
- należy zwracać uwagę na odległości między ćwiczącymi
- należy zwracać uwagę na nieocenioną role partnera w nauczaniu i doskonaleniu techniki i taktyki
- zaleca się nauczać techniki na obydwie strony
- należy świadomie kształtować osobowość
- skuteczność pracy trenera zależy od wyznaczenia celów, rzetelnie przygotowanego planu

oraz przedstawieniu ich zawodnikom
- należy minimum 2 razy w roku przeprowadzać obowiązkowe badania lekarskie
- należy minimum 2 razy w roku testować rozwój sprawności fizycznej (np. test MTSF, test INKF, test Coopera)
- należy 2 razy w roku zorganizować obóz sportowy: letni i zimowy
- należy przeprowadzać na bieżąco i etapowo ewaluacje planu treningowego
- należy nieustannie samodoskonalić warsztat pracy trenera

Załączniki:

Załącznik 1 (źródło: http://www.wychowaniefizyczne.pl/testy_sprawnosci.html)
Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej

Bateria testów składa się z 8 prób. Badania sprawności fizycznej zaleca się przeprowadzić w ciągu 2 dni, przy czym próby l. 2, 3 w pierwszym, zaś 4, 5, 6, 7, 8 - w drugim dniu. Jeśli cały test stosuje się w ciągu jednego dnia, wskazane jest, aby wytrzymałość mierzyć na końcu. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego, bezpośrednio przed ich właściwym wykonaniem. Badany powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju (krótkie spodenki, koszulka, tenisówki), po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone ściśle według instrukcji.

l. Bieg 50 m - próba szybkości biegowej:
a) wykonanie
Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.
b) pomiar
Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.
c) uwagi
Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.
d) sprzęt i pomoce
czasomierze, lista badanych.

2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):
a) wykonanie
Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.
b) pomiar
Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt. c) uwagi
Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.
d) sprzęt i pomoce
Piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

3. Bieg wytrzymałościowy - próba wytrzymałości:
1000 m - dla mężczyzn i chłopców powyżej 12 lat 800 m - dla kobiet i dziewcząt powyżej 12 lat 600 m - dla dzieci do 12 lat
a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.
b) pomiar
Czas mierzy się z dokładnością do l sekundy
c) uwagi
Bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych -względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.
d) sprzęt i pomoce
czasomierze, lista badanych

4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:
a) wykonanie
Badany ściska dynamometr dłoniowy ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała.
b) pomiar
Siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób.
c) uwagi
Dynamometr powinien być dopasowany do wielkości dłoni tak, aby drugie stawy palców mieściły się na jego rączce. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, gdyż może to zmienić wartość wyniku. Wykonaniu próby powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna, ponieważ pomiar musi być odzwierciedleniem maksymalnej siły dłoni testowanego.
d) sprzęt i pomoce
dynamometr dłoniowy, magnezja, lista badanych.

5.I. Podciąganie na drążku próba siły rąk i barków:
a) wykonanie
Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.
b) pomiar
Próba wykonana jest l raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka.
c) uwagi
Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.
d) sprzęt i pomoce
drążek lub poręcze, magnezja, taboret.

5.II. Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków:
a) wykonanie
Z przestawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie

winny znajdować się na szerokości barkowa Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.
b) pomiar
Próba wykonywana jest l raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.
c) uwagi
Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.
d) sprzęt i pomoce
drążek lub poręcze, krzesło, magnezja.

6. Bieg zwinnościowy:
a) wykonanie
Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.
b) pomiar
Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.
c) uwagi
Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.
d) sprzęt i pomoce
czasomierze, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

7. Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha:
a) wykonanie
Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby me odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund.
b) pomiar
Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.
c) uwagi
Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.
d) sprzęt i pomoce
mata, czasomierz.

8. Skłon tułowia w przód - próba gibkości:
a) wykonanie
Badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na

przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.
b) pomiar
Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm.
c) uwagi
Sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.
d) sprzęt i pomoce
podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm.

Załącznik 2.

Stopień / Kyu	Punkty
6 kyu	15 pkt
5 kyu	25 pkt
4-3 kyu	50 pkt
2-1 kyu	75 pkt

Sugerowana minimalna ilość punktów do przyjęcia kandydata do klasy sportowej wynosi 450 pkt.

Załącznik 3 (źródło: http://www.judobytom.pl/node/324)
Słowiczek japońskich nazw judo.

AKAI- czerwony
ASHI- noga
ASHI-WAZA- technika nożna
ATAMA- głowa
ATEMI- uderzenie, cios
ATEMI-WAZA- technika uderzeń
BARAI (HARAI)- zmiecenie, zagarnięcie, podcięcie
BASAMI (HASAMI)- nożyce
BOKEN- drewniany miecz
BUDO- ogólna nazwa sztuki walki "droga wojenna"
BUSHI- japoński wojownik
BUSHIDO- kodeks regulujący życie wojowników
CHIKARA- siła
CHIKUDEN- szybkość
CHUGAERI- fikołek, przewrót
DAN- stopień mistrzowski w judo
DE- wyjście, wystawienie
DEASHI- noga wykroczna
DO- tułów, droga, zasada, droga życiowa
DOJIME- ściskanie tułowia przeciwnika
DOJO- sala judo
EMPI- łokieć
ERI- kołnierz
FUSEGI-KATA- sposób obrony
FUSEN-GACHI- zwycięstwo przez walkower (niestawienie się przeciwnika)
GAERI- mały obrót
GAESHI (KAESHI)- kontratak
GARI (KARI)- ścinanie, podcięcie, ścięcie
GEIKO (KEIKO)- ćwiczenie, trening
GERI- kopnięcie
GYAKU (GIAKU)- odwrotny, odwrócony, przeciwny
GOSHI (KOSHI)- biodro, talia, lędźwia
GURUMA- koło
HACHI- osiem
HADAKA- nagi, goły
HAJIME- start, początek w judo, naprzód
HANE- skok, sprężyna, skrzydło, wybuchnąć
HANSOKU- dyskwalifikacja
HANSOKU-MAKE- dyskwalifikacja, przegrana przez naruszenie przepisów
HANTEI- orzeczenie, werdykt, decyzja (sędziowska)
HAPPO-NO KUZUSHI- wychylenie w ośmiu kierunkach
HARA- brzuch
HARAI (BARAI)- zmiecenie, zagarnięcie, podcięcie
HASAMI (BASAMI)- nożyce
HIDARI- lewy
HIDARI-JIGOTAI- lewa postawa obronna
MOKUSO- medytowac, medytacja
MOROTE- obie ręce, obiema rękami
MUNE- pierś
NAGE- rzut
NAGE-NO-KATA- formy rzutów
NAGE-WAZA- technika/techniki rzutów
NAMI- zwykły
NE-WAZA- techniki w "parterze" na ziemi
NI- dwa
NIPPON- Japonia
O- wielki, duży, duże
OBI- pas
OSAEKOMI- trzymanie
OSAEKOMI-WAZA- techniki trzymań
OTOSHI- obniżenie, opuszczenie
PORANDO- Polska
RANDORI- swobodna forma treningu, walki sparingowe
REI- ukłon
RENRAKU-WAZA- kombinacje, łączenie technik
SAN- trzy
SANKAKU- trójkąt
SEIZA- pozycja siedząca, zbiórka(rozpoczęcie/zakończenie treningu w pozycji siedzącej)
SENSEI- mistrz, nauczyciel
SEOI- wziąć coś na plecy, nieść coś na plecach
SHIHAN- mistrz, professor
SHI- cztery
SHIHO- cztery kierunki/strony
SHIHO NAGE- techniki/ rzuty w czterech kierunkach (w cztery strony)
SHIME-WAZA- techniki duszeń
SHIZETAI- postawa naturalna
SHODAN- pierwszy dan, stopień mistrzowski (czarny pas)
SODE- rękaw
SOGO-GACHI- w judo zwycięstwo złożone (sumowanie punktów z technik i otrzymanych kar)
SORE-MADE- koniec walki
SOTO- strona zewnętrzna
SUMI- narożnik, kąt, róg
SUTEMI- poświecenie, zaryzykowanie
SUTEMI-WAZA- techniki rzutów z własnym upadkiem, techniki poświęcenia
TACHI- pozycja stojąca
TACHI-REI- ukłon w pozycji stojącej
TACHI-WAZA- techniki w pozycji stojącej
TANDOKU RENSHU- doskonalenie/wykonywanie technik bez partnera
KYU- stopień,ranga

HIDARI-SHISENTAI- lewa postawa naturalna
HIJI- łokieć
HIKI-WAKE- remis, walka nierozstrzygnięta
HIZA- kolano
ICHI- jeden
IPPO- krok
JIGOTAI- postawa obronna
JU- zwinność, miękkość, ustępować
JUDO- droga do zwinności
JUDOGI- strój, judoga
JUJI- krzyż
JYU- dziesięć
KAESHI (GAESHI)- KONTRATAK
KAESHI-WAZA- technika kontrataku
KAKE- końcowa faza ataku (w judo)
KANI- crab
KANO JIGORO- twórca judo
KANSETSU- staw, więzadła stawowe
KANSETSU-WAZA- techniki dźwigni
KANTOKU- teener
KARI (GARI)- ścinanie, podcięcie, ścięcie
KATANA- długi japoński miecz
KATA- jedna strona, forma technik uożona w odpowiedniej kolejności
KATAHA- połowa, jedno skrzydło
KATAME-WAZA- techniki obezwładnień
KAWAZU GAKE- oplatanie nogi przeciwnika
KEIKO (GEIKO)- ćwiczenie
KIKEN-GACHI- zwycięstwo w walce poprzez wycofanie przeciwnika (kontuzja itp.)
KODOKAN- pierwsza szkoła judo
KOHO-UKEMI- pad w tył
KOSHI (GOSHI)- biodro, talia, lędźwia
KOSHI-WAZA- techniki biodrowe
KUBI- szyja
KUMI- uchwyt, chwyt
KUMI-KATA- sposób uchwytu, chwytania
KUZURE- odmiana, wariant
KUZUSHI- wychylenie, wytrącenie przeciwnikaz równowagi
KYO- grupa
KYUU- dziewięć
MAITTA- poddanie się,"poddaje się"
MAKI-KOMI- zwinąć, zawijać, nawijać
MA-SUTEMI-WAZA- rzuty poświęcenia z upadkiem na plecy
NE-WAZA-techniki walki w parterze
MIGI- pray, prawa strona
MIGI JIGOTAI- prawa postawa obronna
MIGI SHISENTAI- prawa postawa naturalna **TANI-** doling
TATAMI mata
TATE- od góry ku dołowi
TE- ręka
TE-WAZA- techniki ręczne
TOKETA- wyjście, uwolnenie się z trzymania
TOMBO-GAERI- fikołek, przewrót,obronna przed rzutem tomoe-nage
TORI- w judo wykonujący technikę, atakujący
TSUBAME- jaskółka
TSUBAME-GAESHI- jaskółcza kontra,
TSUKOMI- uderzać, pchac
TSUKURI- faza rzutu(druga) podczas wykonywania technik/zakrok/
UKE- partner tori (to na nim wykonuje technikę)
UKEMI- lady, przewroty
URA- tył, odwrotna strona
USHIRO- tylna strona, odwrotna strona
UTSURI- zmiana, przeniesienie, przejście
WAKI- pacha, bok
WAZA- technika, umiejętności
YAME- stop, przerwać
YOKO- boo
YOKO-UKEMI- pad w bok/na bok
YOSHI- w judo komenda wznawiająca walke po wstrzymaniu
ZAREI- ukłon w pozycji stojącej
ZEMPO-KAITEN-UKEMI- pad w przód z przewrotem
ZEMPO-UKEMI(MAE-UKEMI)- pad w przód (bez przewrotu)
ZORI- japońskie sandały
ZUBON- spodnie treningowe/ element judogi

Bibliografia:

1. Biologiczne i pedagogiczne podstawy systemu szkolenia sportowego. Autor: Ewaryst Jaskólski, Leonid Wołkow, Władysław Jagieło
2. Judo. Szkolenie najmłodszych i trochę starszych. Autor: Wiesław Błach
3. Skuteczność techniczna i taktyczna zawodniczek reprezentacji Polski w judo w wieloletnim procesie treningowym. Autor: Radosław Laskowski
4. Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. Autor: Wladimir Ljach
5. Judo Kompendium, Tom 1, Podstawy Tachi-Waza. Autor: Kazimierz Witkowski, Jarosław Maślinski, Rafał Kubacki
6. Judo Pratique. Autor: T. Inogai, R. Habersetzer
7. Le Judo 9-12 ans
8. Le Judo 13-15 ans
9. PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SZKOLENIA SPORTOWEGO W GIMNAZJUM I LICEUM SPORTOWYM O PROFILU PIŁKI RĘCZNEJ - Józef Kulik, Krystyna Kulik