МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 65 «ФЕСТИВАЛЬНЫЙ»

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МБДОУ № 65 «Фестивальный»
Протокол № 3 от 28.02.2023

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 28.02.2023 №ДС65-11-111/3
Заведующий МБДОУ № 65 «Фестивальный»
Н.А. Маркова

Подписано электронной подписью
Сертификат:
00ECDD72F565CB882F00170E6764962EF4
Владелец:
Маркова Наталия Александровна
Действителен: 20.09.2022 с по 14.12.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА «ЮНЫЙ ОЛИМПИЕЦ»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся:
обучающиеся старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет
Срок реализации: сентябрь-май
Количество часов в год: 72 часа
Автор-составитель программы:
Нешта Елена Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Сургут
2023г.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 65 «Фестивальный»

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный олимпиец»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Нешта Е.В, педагог дополнительного образования; кандидат в мастера спорта по дзюдо
Год разработки	2023 г.
Уровень программы	Стартовый (продолжительность 1 год)
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждена приказом заведующего №_____ от_ 2023г.; Принята на педагогическом совете №_____Протокол №____от_____2023г.; Согласована с УС МБДОУ № 65 «Фестивальный» Протокол №____ от «_____»_____2023г.
Информация о наличии рецензии	Отсутствует
Цель	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, создание необходимых условий для всестороннего личностного развития детей 5-7 летнего возраста, развития эмоционально-волевой сферы ребенка, развитие интереса и потребности к занятиям физической культурой в целом и дзюдо в частности
Задачи	*Обучающие:* 1. Обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо. 2. Формирование знаний об истории развития дзюдо. 3. Формирование понятий физического и психического здоровья *Развивающие:* 1. Укрепление здоровья и закаливание организма; укрепление опорно-двигательного аппарата. 2. Формирование правильной осанки и профилактика её нарушения; профилактика плоскостопия. 3. Развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний. 4. Развитие физических качеств. 5. Повышение функциональных возможностей организма. 6. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды: *Воспитательные:* 1. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости. 2. Воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств, а также основ знаний о гигиене. 3. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание и ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки).

	4. Формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо. 5. Приобщение воспитанников к общечеловеческим и общекультурным ценностям. 6. Воспитание навыков самостоятельной работы.
Ожидаемые результаты освоения программы	1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности. 2. Развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний, содействовать постепенному освоению ими технике движений. 3. Целенаправленное формирование физических качеств (ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость). 4. Овладение начальными формами упражнений дзюдо. 5. Знание и выполнение основных стоек в борьбе дзюдо. 6. Знание и выполнение основных передвижений в борьбе дзюдо. 7. Выполнение силовых упражнений с отягощением, упражнения на силовых тренажерах и др. 8. Знание техники безопасности во время выполнения акробатических упражнений. 9. Выполнение акробатических упражнений: кувырок вперед, назад, самостраховки вперед, назад, через правое и левое плечо, «колесо», «рандат». 10. Умение работать в парах, чувствовать передвижение партнера и двигаться синхронно с ним. 11. Умение делать учикоми для броска боковая подсечка и задняя подножка. 12. Знание и умение делать основные удержания в партере и способы ухода от них.
Форма и сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации	Контрольные испытания 04-08.12.2023г. и 13-17.05.2024г. Открытое занятие «Юные олимпийцы» 28.05.2024г.
Срок реализации программы	Учебный год (сентябрь-май)
Количество часов в неделю / год	2 ч. / 72 ч.
Возраст обучающихся	Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет)
Формы занятий	Учебно-тренировочные занятия, игровые, групповые, индивидуальные
Методическое обеспечение	1. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). 2. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Авт.- сост. С.В. Ерегина и др. / национальный союз дзюдо. - Советский спорт, 2006 – 212с. 3. Ерёгина С.В., Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. «Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» / Национальный Союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с. 4. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.

	5. Масименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 2001. – 319 с. 6. Прахомович Г. Основы классического дзюдо. – Пермь: УРАЛ-ПРЕСС, 1993. 7. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации / Авт.-сост. А.С. Перевозников. – Челябинск, 2003. – 19 с. 8. Рудман Д. Техника борьбы лежа. Защита. – М.: Физкультура и спорт, 1983. 9. Рудман Д. Техника борьбы лежа. Нападение. – М.: Физкультура и спорт, 1983. 10. Шляхтов А.А., Шляхтова С.В. Авторская программа по физической культуре «Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении» «Дзюдо в общеобразовательной школе» - Тобольск: Изд-во ТГПИ им. Д.И. Менделеева,2006-204с.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	- физкультурный зал; - маты, коврики; - тренажеры; - спортивный инвентарь и оборудование; - аудиоаппаратура; - специальная тренировочная форма и обувь.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ		6
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	10
4.	КАЛЕНДАРНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	11
5.	ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	17
6.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	19
7.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	22
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 5 ДО 7 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ		23
ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 5 ДО 7 ЛЕТ ЭЛЕМЕНТАМ БОРЬБЫ ДЗЮДО		29

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст – важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность обучающихся в двигательной активности.

Дзюдо – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. В переводе с японского Дзюдо - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь» - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце 19 века Дзигоро Кано. В отличие от бокса, каратэ и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски и удержания, как в стойке, так и в партере. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно- важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей обучающихся.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный олимпиец» разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

За основу взяты авторская программа по физической культуре Шляхтова А.А., Шляхтовой С.В. «Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении» «Дзюдо в общеобразовательной школе» - Тобольск: Изд-во ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2006 и «Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» /Авторы-составители: С.В. Ерёгина, И.Д. Свищёв, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов. / Национальный Союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по дзюдо разработана для обучающихся 5-7 летнего возраста физкультурно-оздоровительных групп. Программа общеразвивающая, **физкультурно-спортивной направленности**, ориентирована на сохранение и укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

В старшем дошкольном возрасте элементы борьбы дзюдо изучаются только в игровой форме с постоянной сменой деятельности, комбинируя с элементами спортивных игр и эстафет с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей.

Концептуальная основа Программы - приоритет здоровья над другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия.

Актуальность и новизна программы.

Восточные единоборства – это больше, чем вид спорта, это философия. Ребенок поймет, что такое самосовершенствование через физические упражнения. Самопознание и сила - вот что такое дзюдо для дошкольников. В процессе тренировок обучающиеся осваивают традиционную технику единоборств, занимаются суставной гимнастикой и растяжкой. На занятиях ребенок сможет развивать ловкость, координацию, внимание и память и станет более организованным и самостоятельным.

Актуальность программы обусловлена необходимостью привлечения детей, начиная с 5-летнего возраста к систематическим занятиям в физкультурно-оздоровительных группах, с ориентацией на дзюдо, направленных на повышение физического развития, физической подготовленности и координационных способностей на основе игровых и соревновательных методов

Занятия дзюдо для 5-7 лет имеет огромное значение: совершенствуется опорно-двигательный аппарат, улучшается работа вестибулярного и зрительного анализаторов, повышаются функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшается координация движений. Развиваются быстрота и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшается осанка, социальное мышление, учат работать с группой, что поможет в дальнейшем легко адаптироваться в обществе. А игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала ребенка, его индивидуальности, творческого отношения к действительности.

На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо для обучающихся включает в себя: ознакомление с техникой самозащиты; бросковую технику и технику удержаний.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Новизной программы является: внедрение начальных форм упражнений дзюдо для обучающихся 5-7-летнего возраста; реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья обучающихся; систематизация требований к физической подготовленности обучающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств); разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с обучающимися.

В настоящее время предлагаемый программный материал по технике единоборства с десятилетнего возраста заметно отстает от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей детей. Это свидетельствует о необходимости планомерно приучать к навыкам единоборства на самых интенсивных этапах развития ребенка.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Общеразвивающие занятия в возрасте от 5 до 7 лет улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат и формируют осанку, улучшают работу вестибулярного и зрительного анализаторов, обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, социальное мышление (работа в группе). Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Отличительные особенности программы.

Программа создана на основе методических рекомендаций Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России, допущенных Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2006 г.

Методические рекомендации по физической культуре для обучающихся (с начальными формами упражнений дзюдо) разработаны на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях.

Отличительной особенностью данной программы является принципиально другой подход к данному виду единоборства. Дзюдо рассматривается не как обучение единоборству, а как оздоровительная программа на основе дзюдо без применения поединков, направлена на овладение методами укрепления здоровья. В данной программе упор делается на демонстрацию движений, приемов борьбы дзюдо. Тем самым программа привлекательна детскому возрасту и полу, так как в программе не предусмотрены поединки и соревнования по борьбе. Но в, то же, время обучающиеся отрабатывают все движения и приемы дзюдо.

Принципы программы:

- систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- доступности, сознательности - формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- наглядности - создание у обучающихся полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;
- комплексности и интегрированности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- личностной ориентации - учёт разноуровнего развития и состояния здоровья каждого обучающегося, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- природосообразность (учет и использование физиологических возможностей организма обучающихся в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку).

Формы организации учебных занятий: беседа (получение нового материала); фронтальная работа с обучающимися; индивидуальная работа; самостоятельная двигательная деятельность детей; открытые занятия.

Адресат программы.

Программа предусматривает занятия с обучающимися (девочками и мальчиками) 5-7-летнего возраста. Набор в группу осуществляется на основе желания и способностей обучающихся заниматься элементами дзюдо и осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) обучающегося. Группа может иметь переменный состав в течение года. Обучение детей в учреждении производится в разновозрастных группах. Наполняемость 1 группы 5-9 детей.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 учебный год. Общее количество учебных занятий в год – 72 ч., количество часов в неделю – 2 ч., количество учебных недель – 38. Занятия проводятся с учетом индивидуальных способностей детей. Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается 31 мая. Продолжительность учебного занятий (учебного часа) составляет 30 минут.

Форма обучения: очная.

Уровень освоения программы: стартовый.

Цели и задачи программы

Цель: Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, создание необходимых условий для всестороннего личностного развития детей 5-7 летнего возраста, развития эмоционально-волевой сферы ребенка, развитие интереса и потребности к занятиям физической культурой в целом и дзюдо в частности.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо.
2. Формирование знаний об истории развития дзюдо.
3. Формирование понятий физического и психического здоровья

Развивающие:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма; укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Формирование правильной осанки и профилактика её нарушения; профилактика плоскостопия.
3. Развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний.
4. Развитие физических качеств.
5. Повышение функциональных возможностей организма.
6. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

Воспитательные:

1. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.

2. Воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств, а также основ знаний о гигиене.

3. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание и ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки).

4. Формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо.

5. Приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям.

6. Воспитание навыков самостоятельной работы.

Условия реализации программы:

С целью успешной реализации программы созданы следующие условия.

Материально-технические: занятия, на которых реализуется программа, проходят в специально оборудованном зале ДО-ДЗЁ, осуществляются босиком и в дзюдоги. На занятиях используются маты, коврики; тренажеры; спортивный инвентарь и оборудование; аудиоаппаратура; специальная тренировочная форма и обувь.

Кадровые: реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, кандидат в мастера спорта по дзюдо, имеющий курсовую подготовку по теме «Организация образовательного процесса по дзюдо в учреждениях дополнительного образования».

Требования к квалификации педагога дополнительного образования: высшее профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт».

Методические: содержание программы выстроено в определенной последовательности с нарастанием сложности, в соответствии с возрастными особенностями детей и учитывает реальность, конкретность, гибкость планирования. Планы учебных занятий для обучающихся основаны на повторно-кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений (ОВУ) в течение календарного года. Обучение детей основным физическим упражнениям и начальным элементам борьбы дзюдо даны в приложении 1 и 2 к программе.

Планируемые результаты.

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной программы для обучающихся 5-7-летнего возраста является:

- Снижение заболеваемости, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности.
- Развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний, содействовать постепенному освоению ими технике движений.
- Целенаправленное формирование физических качеств (ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость)
- Овладение начальными формами упражнений дзюдо.
- Знание и выполнение основных стоек в борьбе дзюдо.
- Знание и выполнение основных передвижений в борьбе дзюдо.
- Выполнение силовых упражнений с отягощением - весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки, лазание по канату, поднимания ног в висе на перекладине), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением — сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, перетягивание каната), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах и др.
- Знание техники безопасности во время выполнения акробатических упражнений.
- Выполнение акробатических упражнений: кувырок вперед, назад, самостраховки вперед, назад, через правое и левое плечо, «колесо», «рандат».
- Умение работать в парах, чувствовать передвижение партнера и двигаться синхронно с ним.
- Умение делать учикоми для броска боковая подсечка и задняя подножка.
- Знание и умение делать основные удержания в партере и способы ухода от них.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы и названия тем	Количество часов	Форма

п/п		Теория	Практика	Всего	аттестации
1	Введение Техника безопасности	1	0	1	Беседы, наблюдение
2	История вида спорта	1	0	1	
3	Правила личной гигиены и закаливание	1	0	1	
4	Профилактика травматизма	1	0	1	
5	Общая физическая подготовка	2	30	32	Итоговая аттестация (май) Форма: открытое занятие
6	Специальная физическая подготовка	2	26	28	
7	Контрольные испытания	0	4	4	
8	Медицинский контроль	0	2	2	
9	Открытые занятия	0	2	2	
Общее количество часов		**8**	**64**	**72**	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема № 1. ВВЕДЕНИЕ. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.

Теория 1 ч. Краткий обзор развития дзюдо в России. Этикет дзюдо. Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Тема № 2. ИСТОРИЯ ВИДА СПОРТА.

Теория 1 ч. История развития борьбы дзюдо, история современного дзюдо, история развития борьбы дзюдо в России. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.

Тема № 3. ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И ЗАКАЛИВАНИЕ.

Теория 1 ч. Личная гигиена обучающегося: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Примерная схема режима дня юного спортсмена. Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки.

Тема № 4. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА.

Теория 1 ч. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д

Тема № 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА *(Приложение № 1)*.

Теория 2 ч. Строевые упражнения. Упражнения на развитие физических качеств.

Практика 30 ч. Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Игры «Поймай комара», «Займи свое место», «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Вышибалы», «Гуси-лебеди», «Третий лишний», «Пустое место», «Лови, бросай – упасть не дай», «Веселые жучки», «Не попадись на удочку», «Ловишки», «Охотники и зайцы», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Пятнашки», «Переброска мячей», «Салки с мячиком», «Воротца», «Регби», «Рэгби на коленях», «Футбол», «Парный бег», «Встречные перебежки», «Охотники и зайцы». Игровая практика.

Тема № 6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА *(Приложение № 2).*

Теория 2 ч. Основные виды стойки в дзюдо. Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Za Rei), а также окончания упражнения или поединка. Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Ознакомление с командой «Хаджиме», «Матэ». Запрещённые приёмы в дзюдо.

Практика 26 ч. Акробатика – кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках, группировки из положения стоя, сидя, лежа, перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине (лодочка, рыбка, корзиночка). Прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы. Самостраховка при падениях на бок (спину). Захваты с переводом на спину, с освобождением. УКЭМИ - падения: на бок, на спину, на живот, кувырком. КУДЗУШИ – выведение из равновесия: влево, вправо, назад вправо; назад влево, вперёд вправо, вперёд влево. Выведение из равновесия: сбиванием, осаживанием, зависанием. ДЭ–АШИ–БАРАЙ - боковая подсечка под выставленную ногу. Имитационные упражнения по освоению фрагментов

боковой подсечки, передней подсечки, зацепа голенью изнутри. УКИ – ГОШИ – бросок скручиванием вокруг бедра. Технические действия в партере НЭ-ВАДЗА. Игры «Накрой противника», «Ляпы ногами», «Ляпы руками» в парах. «Борьба на захват на время».

Тема № 7. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Практика 4 ч. Определение результативности планируемых результатов.

Тема № 8. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Практика 4 ч. Врачебный контроль. Краткие сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм.

Тема № 9. ОТКРЫТЫЕ ЗАНЯТИЯ.

Практика 2 ч. «Полоса препятствий», Юные олимпийцы.

4. КАЛЕНДАРНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1	Введение	Краткий обзор развития дзюдо в России. Техника безопасности на занятиях. Этикет дзюдо	1	04.09.2023	
2	Общая и специальная физическая подготовка	Ритуал приветствия (стоя, на коленях), основные виды стойки в дзюдо: высокая, средняя, низкая. Кувырок вперед. Упражнения на развитие силы, ловкости.	1	06.09.2023	
3	Практические занятия: игры	Развивать скоростно-силовые способности в игре «Поймай комара», игра «Займи свое место».	1	11.09.2023	
4	Общая и специальная физическая подготовка	Стойка на лопатках, группировки из положения стоя, сидя, лежа, перекат назад из упора присев – встать, перекатом вперед. Упражнения на развитие силы и выносливости.	1	13.09.2023	
5	Практические занятия: игры	Игры «Вышибалы», «Третий лишний», «Пустое место».	1	18.09.2023	
6	Общая физическая подготовка. Эстафеты	Упражнения на развитие координационных способностей. Прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы, кувырок вперед. «Кто быстрее?», «Кто выше?».	1	20.09.2023	
7	Общая и специальная физическая подготовка	Строевые упражнения. Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Za Rei), а также окончания упражнения или поединка. Кувырок назад. Упражнения на развитие быстроты и гибкости.	1	25.09.2023	
8	Круговая тренировка	Упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости, выносливости и быстроты.	1	27.09.2023	
9	Общая и специальная	Упражнения на быстроту реакции, равновесие,	1	02.10.2023	

	физическая подготовка	внимание, ловкость. Группировка из положения стоя, сидя, кувырок назад.			
10	Строевые упражнения. Практические занятия: игры, общая физическая подготовка	Построения, перестроения. Техника безопасности на занятиях. Упражнения на развитие силы, ловкости.	1	04.10.2023	
11	Зарождение и развитие борьбы дзюдо. Общая и специальная физическая подготовка	Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Упражнения на развитие силы, координации движений; самостраховка при падениях на бок (спину).	1	09.10.2023	
12	Медицинский контроль. Общая и специальная физическая подготовка	Врачебный контроль. Краткие сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм. Упражнения на развитие силы, ловкости. Падение на живот, в положении стоя на коленях захват рукав-отворот.	1	11.10.2023	
13	История борьбы дзюдо. Общая и специальная физическая подготовка	Этикет дзюдо. Краткий обзор развития дзюдо в России. Упражнения на развитие внимания, равновесия, ловкости. Захваты с переводом на спину, с освобождением.	1	16.10.2023	
14	Практические занятия: игры, эстафеты	Игра «Лови, бросай – упасть не дай», «Веселые жучки». Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости.	1	18.10.2023	
15	Терминология. Общая и специальная физическая подготовка	Ознакомление с командой «Хаджиме», «Матэ». Запрещённые приёмы в дзюдо. Мост из положения лежа на спине без касания татами головой, самостраховка при падениях на бок. Упражнения на развитие силы, быстроты.	1	23.10.2023	
16	Круговая тренировка. Гигиена	Упражнения на развитие силы, ловкости, координации движений.	1	25.10.2023	
17	Практические занятия: игры	Игры «Третий лишний», «Свободное место», «Не попадись на удочку».	1	30.10.2023	
18	Итоговое занятие за пройденный материал	Открытое занятие «Полоса препятствий». Игра «Пятнашки».	1	01.11.2023	
19	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка	Построения, перестроения. Упражнения на развитие силы, быстроты. Перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине (лодочка, рыбка, корзиночка).	1	08.11.2023	
20	Круговая	Упражнения на развитие силы,	1	13.11.2023	

	тренировка. Общая физическая подготовка	ловкости, гибкости и быстроты. Кувырок вперед, назад.			
21	Общая физическая подготовка. Эстафеты	Упражнения на развитие гибкости, координации, силы. Эстафеты «Кто быстрее», «Передай пояс».	1	15.11.2023	
22	Общая и специальная физическая подготовка	Группировка из различных исходных положений (по сигналу «Хаджиме»). Передвижения (Tai Sabaki): вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо. Упражнения на развитие равновесия, ловкости, гибкости.	1	20.11.2023	
23	Практические занятия: игры	Игры «Переброска мячей», «Салки с мячиком», «Кто быстрее».	1	22.11.2023	
24	Круговая тренировка	Упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости, выносливости и быстроты.	1	27.11.2023	
25	Общая и специальная физическая подготовка	Выведение из равновесия (Kuzushi): назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi); назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi), страховка влево, вправо. Упражнения на развитие гибкости, силы, быстроты.	1	29.11.2023	
26	Общая физическая подготовка. Эстафеты	Упражнения на развитие выносливости, быстроты реакии, ловкости. Эстафеты «Мяч водящему», «Пронеси мяч, не задев кеглю».	1	04.12.2023	
27	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие силы, выносливости. Основной захват рукав – отворот, ДЭ–АШИ–БАРАЙ - боковая подсечка под выставленную ногу.	1	06.12.2023	
28	Круговая тренировка	Упражнения на развитие силы, ловкости, координации движений.	1	11.12.2023	
29	Входной контроль (предварительная аттестация)	Определение результативности планируемых результатов. Игра «Пятнашки», «Займи свое место».	1	13.12.2023	
30	Входной контроль (предварительная аттестация)	Определение результативности планируемых результатов	1	18.12.2023	
31	Практические занятия: игры	Игры «Воротца», «Регби», «Повтори действие», «Пятнашки».	1	20.12.2023	
32	Общая и специальная физическая подготовка	Выведение из равновесия (Kuzushi): влево (Hidari Kuzushi); вправо (Migi Kuzushi), «Колесо», кувырок вперед. Упражнения на развитие силы, ловкости.	1	25.12.2023	
33	Эстафеты. Общая физическая	Эстафеты «Кто быстрее?», «Полоса препятствий»,	1	27.12.2023	

	подготовка	«Каракатица». Упражнения на развитие гибкости и быстроты.			
34	Итоговое занятие «Я стану чемпионом»	Выведение из равновесия (Kuzushi): вперёд вправо (Mae Migi Kuzushi); вперёд влево (Mae Hidari Kuzushi), кувырок вперед, назад. Упражнения на развитие силы, быстроты.	1	10.01.2024	
35	Круговая тренировка	Упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости и быстроты.	1	15.01.2024	
36	Гигиена. Общая и специальная физическая подготовка	Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Профилактика травматизма. Упражнения на развитие координации движений, быстроту реакций. Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные; выведение из равновесия (Kuzushi): вперёд на носки (Mae Kuzushi); назад на пятки.	1	17.01.2024	
37	Практические занятия: игры.	Игры «Удочка», «Футбол», «Охотники и зайцы», «Пятнашки».	1	22.01.2024	
38	Специальная физическая подготовка. Эстафеты	Выведение из равновесия (Kuzushi): вперёд вправо (Mae Migi Kuzushi); вперёд влево (Mae Hidari Kuzushi), кувырок вперед, назад. Эстафеты «Дорожка препятствий», «Кто выше?»	1	24.01.2024	
39	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие быстроты, силы, равновесия. Имитационные упражнения по освоению фрагментов боковой подсечки, передней подсечки, зацепа голенью изнутри.	1	29.01.2024	
40	Круговая тренировка	Упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости, выносливости и быстроты.	1	31.01.2024	
41	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка	Построение, перестроение, расчет, равнение. Упражнения на развитие координации движений, быстроты. Выведение из равновесия (Kuzushi): сбиванием, осаживанием, зависанием.	1	05.02.2024	
42	Гигиена. Общая и специальная физическая подготовка	Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Гигиена мест занятий. Упражнения на развитие силы, ловкости. УКИ – ГОШИ – бросок скручиванием вокруг бедра.	1	07.02.2024	
43	Практические занятия: игры. Специальная физическая подготовка	Игры «Парный бег», «Встречные перебежки», «Охотники и зайцы». УКЭМИ - падения: на бок, на спину, на живот, кувырком.	1	12.02.2024	
44	Общая и специальная физическая	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Технические	1	14.02.2024	

	подготовка	действия в партере НЭ-ВАДЗА: удержание сбоку, удержание со стороны головы.			
45	Круговая тренировка	Упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости и быстроты.	1	19.02.2024	
46	Терминология. Общая и специальная физическая подготовка	РЭЙ - приветствие (поклон), ТАЧИ-РЭЙ - приветствие стоя, ДЗА-РЭЙ - приветствие на коленях. Упражнения на развитие скоростных и силовых способностей. КУДЗУШИ – выведение из равновесия: вперёд, назад, вправо, влево.	1	21.02.2024	
47	Общая физическая подготовка. Эстафеты	Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».	1	26.02.2024	
48	Итоговое занятие за пройденный материал	«Накрой противника», «Ляпы ногами», «Ляпы руками» в парах. Борьба на захват на время.	1	28.02.2024	
49	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие силы, ловкости, быстроты. Кувырки вперед, назад. Технические действия в партере НЭ-ВАДЗА: удержание с фиксацией плеча головой, удержание поперёк.	1	04.03.2024	
50	Медицинский контроль. Общая и специальная физическая подготовка	Врачебный контроль. Предупреждение травм. Причина травм. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Страховки вперед, назад, «Колесо», «Рандат».	1	06.03.2024	
51	Специальная физическая подготовка. Эстафеты	УКЭМИ - падения: на бок, на спину, на живот, кувырком. Эстафеты «Дорожка препятствий», «Мяч водящему», «Спираль», «Тачка».	1	11.03.2024	
52	Круговая тренировка	Упражнения на развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	13.03.2024	
53	Практические занятия: игры, эстафеты	Игры «Мышеловка», «Перебежки», «Кто лучше прыгнет?», «Рэгби на коленях», «Эстафета парами»	1	18.03.2024	
54	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие гибкости, выносливости, ловкости. Выполнение броска, удержание в партере.	1	20.03.2024	
55	Терминология. Эстафеты. Общая физическая подготовка	РЭЙ - приветствие (поклон), хаджимэ, матэ. Эстафеты «Тачка», «Не упади», «Кто выше?». Упражнения на развитие силы, ловкости.	1	25.03.2024	
56	Круговая	Упражнения на развитие силы,	1	27.03.2024	

	тренировка	ловкости, гибкости, выносливости и быстроты.			
57	Общая физическая подготовка. Практические занятия: игры	Упражнения на развитие силовых и скоростных способностей. Игры «Гуси-лебеди», «Третий лишний», «Пятнашки».	1	01.04.2024	
58	Эстафеты. Общая физическая подготовка	Эстафеты «Лови, бросай – упасть не дай», «Веселые жучки», «Кто дальше?». Упражнения на развитие быстроты, силы, гибкости.	1	03.04.2024	
59	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие координационных способностей. Выведение из равновесия (Kuzushi): сбиванием, осаживанием, зависанием.	1	08.04.2024	
60	Круговая тренировка	Упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости, выносливости и быстроты.	1	10.04.2024	
61	Практические занятия: игры	Игры «Уголки», «Футбол», «Не оставайся на полу», «Попади в обруч».	1	15.04.2024	
62	Медицинский контроль. Общая физическая подготовка, эстафеты	Врачебный контроль. Закаливание организма. Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты «Догони мяч», «Займи свое место», «Сороконожка».	1	17.04.2024	
63	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Перекаты в группировке сидя (влево, вправо), боком, лежа.	1	22.04.2024	
64	Итоговое занятие «Малые олимпийские игры»	Перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине (лодочка, рыбка, корзиночка). ДЭ–АШИ–БАРАЙ - боковая подсечка под выставленную ногу.	1	24.04.2024	
65	Общая физическая подготовка. Эстафеты	Упражнения на развитие быстроты, силы, гибкости. Эстафеты «Кто сделает меньше прыжков?», «Каракатица», «Спираль».	1	29.04.2024	
66	Круговая тренировка	Упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости и быстроты.	1	06.05.2024	
67	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие координационных способностей. Имитационные упражнения по освоению фрагментов боковой подсечки, передней подсечки, зацепа голенью изнутри.	1	08.05.2024	
68	Промежуточная (итоговая) аттестация	Определение результативности планируемых результатов. Игра «Пятнашки», «Вышибалы».	1	13.05.2024	

69	Промежуточная (итоговая) аттестация	Определение результативности планируемых результатов. Игра «Регби».	1	15.05.2024	
70	Строевые упражнения. Общая и специальная физическая подготовка	Построения, перестроения, смыкания, размыкания. Упражнения на развитие силы, ловкости. Технические действия в партере НЭ-ВАДЗА	1	20.05.2024	
71	Открытое занятие «Юные олимпийцы»	Юные олимпийцы. Техника безопасности на занятиях. Выполнение броска, удержание в партере. Игра «Рэгби на коленях».	1	22.05.2024	
72	Практические занятия: игры, эстафеты	Игры «Ловишки», «Охотники и зайцы», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?»	1	27.05.2024	

5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Эффективность образования дошкольников в области физической культуры в значительной степени зависит от своевременного и качественного контроля за количественными и качественными показателями усвоения учебного материала за определенный период времени.

Различают четыре вида контроля: предварительный (входной), текущий, промежуточный и итоговый.

Предварительный контроль определяет готовность детей к усвоению нового материала. Он проводится в начале учебного года, при поступлении (на первых занятиях перед изучением конкретной темы или раздела программы). Это позволит уточнить план, а впоследствии при сравнении с результатами текущей и итоговой проверки объективно судить о приобретенных детьми навыками.

Текущий контроль позволяет определить результативность обучения и оперативного управления образовательным процессом. Он проводится в течении всего учебного года. Это вид контроля осуществляется в разных формах:

- специально организованный вызов для выполнения упражнения;
- наблюдения за одним или несколькими детьми в течение всего занятия с оценкой любых действий, в том числе и не относящихся к основным задачам занятия;
- устный опрос для проверки теоретических сведений, знания правил игр, названия физкультурного инвентаря, понимания сути движений.

В работе с детьми дошкольного возраста следует осторожно оценивать обучающихся, поскольку оценка, с одной стороны, может стимулировать ребенка осознанно управлять своими действиями, с другой стороны, вызовет эмоциональные переживания, которые могут быть как положительными, так и отрицательными. Оценки условно разделяют на:

- воспитывающую (регулирующую поведение детей);
- обучающую (определяющую качество выполнения движения).

При выборе оценки не следует увлекаться отрицательными оценками, поскольку ее частое повторение приводит к тому, что нарушений требований педагога становится для ребенка нормой.

Если педагог положительно оценивает поведение детей или выражает уверенность в том, что в дальнейшем они поступят как нужно, то легче решить вопросы предотвращения нарушений дисциплины и добиться улучшения качества выполнения упражнений. Хорошие результаты обучения достигаются, если педагог дает указания, как исправить ошибку. Оценка, в которой содержится отрицательная характеристика движений детей, действует на формирование навыка крайне неблагоприятно. Многие дети, получившие такую оценку, повторяют одни и те же ошибки на протяжении нескольких занятий. Оценка обучающего характера наиболее результативна тогда, когда она дается по ходу выполнения упражнения или сразу после его окончания. Воздействие

такой оценки возрастает, если она индивидуализирована. Позитивная оценка воспитывающего характера, обращенная ко всем детям, более эффективна в конце занятия.

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия. Он необходим для определения уровня освоения программы и личностного развития обучающихся, соответствующего периода обучения.

Итоговый контроль необходим для выявления конечных результатов работы по теме, разделу учебной программы за весь год. Он проводится в конце второго полугодия в виде выполнения детьми контрольных упражнений (тестов), результаты которых позволяют оценить не только количественные, но и качественные показатели.

Определение физической подготовленности детей.

Основой педагогического контроля является контроль физической подготовленности детей с помощью специально подобранных тестов. Тестирование проводится два раза в год – в сентябре и мае, при необходимости промежуточного контроля – в декабре.

Результаты тестирования позволяют педагогу разрабатывать образовательные маршруты для группы детей, а также индивидуальные маршруты для каждого ребенка на соответствующий двигательный режим. Это процедура получила название диагностика.

Оценочные материалы

№ п/п	Вопросы диагностики	Методика диагностирования	Характеристики умений
1	Сила (отжимание)	**Цель:** выявить степень работы верхней части тела (корпуса и рук). Из исходного положения – упор лежа, руки на ширине плеч, ребенок выполняет сгибание и разгибание рук в локтях без прогибов, корпус направляется вниз.	**Мальчики: 6-10 раз** **Девочки: 4-8 раз**
2	Выносливость (приседание)	**Цель:** выявить степень работы мышц ног. Из исходного положения - основная стойка - руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка. Делается с максимальной скоростью.	**Мальчики: 22-26 раза** **Девочки: 21-25 раз**
3	Бег на скорость (30 метров)	**Цель:** выявить взрывную силу мышц ног. Разметить беговую дорожку длиной не менее 40 метров. До линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставится яркий ориентир. Дается две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша. Бег с высокого старта.	**Мальчики: 7,9-7,3 сек.** **Девочки: 8,1-7,5 сек.**
4	Гибкость	**Цель:** измерить гибкость ребенка. Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз-вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки).	**Мальчики: +3-+6 см** **Девочки: +4-+8 см**
5	Прыжок в длину	**Цель:** выявить взрывную силу мышц ног ребенка. Прыжки выполняются в прыжковую яму. Каждый ребенок выполняет 3 прыжка подряд без интервалов. Измерение проводится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносится лучший результат.	**Мальчики: 1.05-1.30 см** **Девочки: 95-1.20 см**

Индивидуальная карта учета результатов обучения ребенка по программе «Юный олимпиец»

В процессе оценки уровня и качества освоения обучающимися ДО(О)П ДО используется трехбалльная шкала оценок, где каждой уровневой оценке соответствует качественная характеристика:

1 – низкий уровень: упражнение ребенок выполняет неправильно или частично правильно;

2 – достаточный (средний) уровень: упражнение ребенок выполняет не в полном объеме, допускает незначительные ошибки в практике;

3 – оптимальный (высокий) уровень: упражнение ребенок выполняет в полном объеме, осмысленно, т.е. умения сформированы полностью.

Итоговая оценка определяется выведением среднего балла:

1 – 1,5 баллов – низкий уровень (Н);

1,6 – 2,5 баллов – достаточный (средний) уровень (Д);

2,6 – 3 баллов – оптимальный (высокий) уровень (О).

№ п/п	ФИО обучающегося	Физическая подготовленность																					
		Сила (отжимание)				Выносливость (приседание)				Бег на скорость (30 метров)				Гибкость				Прыжок в длину				**Итоговый балл**	
		н.г.	Уровень	к.г.	Уровень	н.г.	Уровень	к.г.	Уровень	н.г.	Уровень	к.г.	Уровень	н.г.	Уровень	к.г.	Уровень	н.г.	Уровень	к.г.	Уровень	**н.г.**	**к.г.**
1.																							
2.																							
3.																							
Обследовано - ___ обучающихся																							
Высокий уровень - ___ обучающихся																							
Средний уровень - ___ обучающихся																							
Низкий уровень - ___ обучающихся.																							

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В работе с обучающимися старшего дошкольного возраста устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснения, одобрения, внушения, игрового подхода. Методы смешанного воздействия включают поощрение. В водной части занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей ребенка.

Формы обучения:

- Групповая (работа в группах: парах, тройках и другие).
- Индивидуальные (выполнение заданий, решение проблем).

Программа реализуется в форме игровых занятий, спортивных тренировок. Продолжительность занятий составляет 30 минут.

Структура занятия включает:

- Вводно-подготовительную часть (организационный момент). Задача: организовать внимание группы, умеренно разогреть организм занимающихся, подготовить мышцы, связки, системы организма к работе в основной части занятия. Средства: порядковые и строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, равновесие, специальные подготовительные упражнения.
- Основную часть. Задача: изучение упражнений и дальнейшее развитие физических и волевых качеств. Средства: гимнастические упражнения, акробатика (сначала изучение, затем закрепление в игре).
- Заключительную часть. Задача: приведение организма в относительно спокойное состояние. Средства: ходьба, упражнения на расслабление, игра, построение и подведение итогов.

Формы совместной деятельности взрослого и детей: игровая, соревновательная, продуктивная, коммуникативная, беседы, просмотр видеоматериалов по теме занятия.

Методы	Краткая характеристика
Словесные методы	Позволяют в кратчайший срок передать информацию детям (объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания)
Наглядные методы	Показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеоматериалов. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения. Наглядные методы образования условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций.
Метод иллюстраций	Предполагает показ детям иллюстративных пособий: плакатов, картин, зарисовок на доске и пр.
Метод демонстраций	Связан с показом видеофильмов, презентаций и др. Такое подразделение средств наглядности на иллюстративные и демонстрационные является условным. Оно не исключает возможности отнесения отдельных средств наглядности как к группе иллюстративных, так и демонстрационных. Особое внимание уделяется применению современного интерактивного оборудования, которое дает возможность педагогу моделировать определенные процессы и ситуации, выбирать из ряда возможных решений оптимальные по определенным критериям, т. е. значительно расширяют возможности наглядных методов в образовательном процессе
Практические методы	Предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений. Выполнение практических заданий проводится после знакомства детей с тем или иным содержанием, и носят обобщающий характер. Упражнения могут проводиться не только в организованной образовательной деятельности, но и в самостоятельной деятельности.
Игровой метод	Характеризуется ярко выраженным соперничеством и эмоциональностью в игровых действиях; изменчивостью игровых ситуаций и условий выполнения действий. Реализация этого метода предъявляет особые требования к самостоятельности принятия решений обучающимися, при этом наблюдается отсутствие жесткой регламентации в характере действий и преодолеваемых нагрузок, от обучающегося требуется комплексное проявление простых двигательных навыков и физических качеств.
Равномерный метод	Характеризуется длительным, непрерывным выполнением упражнений с умеренной интенсивностью. Задачи, решаемые с помощью этого метода, следующие: повышение экономичности движений, усиление функций

	отстающих органов и систем, развитие дыхательных возможностей организма дзюдоистов. Особенности воздействия на организм обучающихся следующие: формирование устойчивого двигательного навыка и способность организма противостоять утомлению длительное время. Преимущество равномерного метода заключается в том, что его применение дает возможность физически слабоподготовленным обучающимся выполнить большой объем нагрузки и добиться существенных сдвигов в уровне подготовленности.
Круговой метод	Проведения занятий основан на методах строго регламентированного упражнения. Этот метод реализуется по типу круговой тренировки. Занятие идет по условному кругу: устанавливается определенное количество упражнений (станций), которые обучающиеся должны выполнять в конкретной последовательности, строго соблюдая величину нагрузки и интервалов отдыха. После кратковременного активного отдыха вновь повторяется весь «круг» упражнений. Упражнения располагаются в соответствии с символом круговой тренировки в определенной анатомической последовательности: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для нижних конечностей, упражнения для туловища и шеи. Материалом для круговой тренировки служат технически не сложные движения.

При реализации программы используются следующие образовательные технологии: игровые технологии; здоровьесберегающие технологии; технология групповой деятельности; технология развивающего обучения.

Методика проведения занятий предполагает создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении самостоятельных заданий.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) Авт. Сост. С.В. Ерегина и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 368 с.
2. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Авт.- сост. С.В. Ерегина и др. / национальный союз дзюдо. - Советский спорт, 2006 – 212с.
3. Ерёгина С.В., Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. «Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» / Национальный Союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.
4. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 336 с.
5. Масименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 2001. – 319 с.
6. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., Просвещение, 1986 – 304с.
7. Прахомович Г. Основы классического дзюдо. – Пермь: УРАЛ-ПРЕСС, 1993.
8. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 232 с.

9. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации / Авт.-сост. А.С. Перевозников. – Челябинск, 2003. – 19 с.
10. Рудман Д. Техника борьбы лежа. Защита. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
11. Рудман Д. Техника борьбы лежа. Нападение. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
12. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 258 с.
13. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
14. Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
15. Шляхтов А.А., Шляхтова С.В. Авторская программа по физической культуре «Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении» «Дзюдо в общеобразовательной школе» - Тобольск: Изд-во ТГПИ им. Д.И. Менделеева,2006-204с.
16. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 206 с.

Обучение основным физическим упражнениям

Гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, разносторонне воздействующих на организм человека и направленных на достижение его гармонического развития.

В системе физического воспитания гимнастика является обязательным компонентом базового физического воспитания. В физическом воспитании обучающихся 5-7 лет к разделу «Гимнастика» относятся: основные движения; общеразвивающие упражнения; строевые упражнения; ритмическая гимнастика и упражнения в равновесии.

Основные движения составляют главное содержание раздела гимнастики и включают: ходьбу, бег, прыжки, метания, лазанье.

Ходьба. Это локомоторный циклический вид движения. Самый распространенный и естественный способ передвижения. В программу включаются следующие виды ходьбы:

- обучающиеся от 5 до 6 лет: ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий педагога;
- обучающиеся от 6 до 7 лет: ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Бег. Бег, как и ходьба, относится к естественным циклическим видам локомоций. Его выполнение требует большей интенсивности в сравнении с ходьбой. Становление локомоторики бега начинается с 16-18-месячного возраста на основе ходьбы.

Детям от 5 до 6 лет доступны следующие виды бега: бег обычный, на носках, с высоким подводом колена (бедра), мелким и шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Детям от 6 до 7 лет: бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Прыжки. Они относятся к скоростно-силовым видам движений и способствуют развитию мышц ног и туловища. Нужно отметить, что даже незначительное нарушение последовательности перехода обучения от простых к сложным прыжкам может привести к отрицательным последствиям – травмам, болевым ощущениям, закреплению неправильных движений.

Дети 5-6-летнего возраста могут выполнять следующие виды прыжков: прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед-другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и, продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см на обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки

через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Дети от 6 до 7 лет: прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Метания (катание, бросание, ловля). Эти движения основаны на действиях с предметами и способствуют развитию координационных способностей, глазомера, укрепляют мышцы ног, туловища и мышц рук.

Упражнения для детей от 5 до 6 лет: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Для детей от 6 до 7 лет: перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз одной рукой), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Лазанье, ползанье. Упражнения в лазанье сочетают большую группу движений детей, которые очень полезны для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, рук, развивают гибкость позвоночника.

Дети от 5 до 6 лет: ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Дети от 6 до 7 лет: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Упражнения в равновесии. Равновесие является разновидностью проявления общих координационных способностей и очень важно для любой деятельности ребенка (при игре, выполнении физических упражнений, перемещениях в пространстве). Способность к равновесию связана с состоянием вестибулярного анализатора, а также двигательным опытом. Упражнения в равновесии делятся на статические и динамические. Упражнения играют большую роль в

формировании правильной осанки ребенка, а также способствуют воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах.

Дети от 5 до 6 лет: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Дети от 6 до 7 лет: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке 24 (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Общеразвивающие упражнения. Этот вид упражнений включает специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются из различных исходных положений, с разной амплитудой, темпом и т.п. Прежде всего он формирует культуру движений, развивает физические качества, стимулирует работу функциональных систем, нервно-мышечного аппарата для выполнения более сложных движений. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) строго дозируются. Большинство упражнений просты по структуре и могут выполняться отдельно.

Дети от 5 до 6 лет:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед - вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Дети от 6 до 7 лет:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях

руками (кисти плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед - назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

Строевые упражнения. Это типичные коллективные действия детей. Они развивают умение ориентироваться в пространстве по отношению к себе, предметам, умение ориентироваться в пространстве своего тела, знать левую и праву стороны, способствуют формированию правильной осанки, помогают педагогу более эффективно организовать детей на занятии, воспитывают дисциплину.

Каждое занятие начинается с этой группы упражнений: дети от 5 до 6 лет: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Дети от 6 до 7 лет: построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круг размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений, цикличных движений под музыку. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

Подвижные игры – это сознательная двигательная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач и выполнение игровых правил. Важнейшей особенностью игры является большая свобода действий, меньшая регламентация движений, чем это принято на физкультурных занятиях.

В теории и методике физического воспитания игра рассматривается как средство и как метод. Она рассматривается как метод, поскольку в процессе игры совершенствуются двигательные умения, навыки и физические способности детей. Грамотный подбор различных подвижных игр позволяет развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.

В теории и методике физического воспитания игры разделяются: на простые (делятся на сюжетные и бессюжетные игры); сложные (отмечается сложная техника взаимодействия игроков, сложные правила и т.п).

Дети от 5 до 6 лет: учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление

участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Дети от 6 до 7 лет: учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами ее соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Акробатические упражнения. Дети от 5 до 6 лет: совершенствовать вращательные движения вокруг своей оси, перекаты от копчика к затылку, из исходного положения лежа на спине: стоять в гимнастическом мосту (до 20 сек.). Осваивать стойку на руках с поддержкой ногами о стену.

Разучивать кувырок вперед. Особое внимание обращать на недопустимость при отталкивании ногами упираться головой в татами. В этом возрасте шейные позвонки крайне нестабильны и неправильные кувырки могут привести к травме.

Разучивать стойку и передвижение на одной ноге; передвижение в парах на руках, партнер держит за ноги; прыжки в парах друг через друга (чехарда).

Продолжать работу на развитие гибкости. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны вперёд, сидя на полу, ноги не сгибать; наклоны, стоя на двух ногах, колени не сгибать; осуществлять перекаты на животе вперед назад, взявшись за ноги руками (лодочка); из исходного положения лежа на спине: поднимание верхних и нижних конечностей, одновременно, оставаясь лишь на ягодицах (книжка).

Разучивание кувырка назад (при медицинских показаниях через плечо, либо не разучивать). Особое внимание обращать на правильность постановки ладоней на татами возле ушей и в последней фазе кувырка на постановку ног на татами (не колени, а носки ног).

Разучивание «колеса», «рандата», разгиб махом ног.

Разучивание кувырка вперед через левое и правое плечо.

Разучивание самостраховки с кувырком вперед через левое и правое плечо.

Разучивание забегание ногами вокруг своей оси с упором головой в татами (руки с места не отрывать) три раза в каждую сторону.

Разучивание упражнения «маятник» (переход махом из переднего борцовского мостика в задний и обратно) (3 раза без остановки).

Разучивание упражнения «березка».

Дети от 6 до 7 лет: продолжать совершенствовать изученные ранее акробатические упражнения.

Разучивать кувырок вперёд – назад. Обратить внимание на правильность выполнения каждого кувырка отдельно и в целом.

Развивать гибкость детей. Совершенствовать стойку на руках, пытаясь сделать несколько шагов.

Приложение № 2

Обучение детей начальным элементам борьбы дзюдо

Технические действия в стойке (НАГЭ-ВАДЗА)

Стойки (ШИСЭЙ): фронтальная, правосторонняя, левосторонняя изучается в облегченной игровой форме.

Передвижения (ШИНТАЙ). В игровой форме повторяют за педагогом манеру передвигаться по татами, не отрывая пятки и носки, немного согнув расслабленные колени, внимательно контролируя осанку (не сгибаясь, спина только прямая), руки не висят вдоль тела, кисти на уровне глаз, кулак не сжимать; по прямой попеременным шагом и подшагиванием, по кругу и с поворотами.

В этом возрасте у детей более развита зрительная память, а логическое мышление еще не позволяет понять все объяснения педагога, поэтому очень важно, чтобы педагог показывал технически правильное передвижение, да и все технические действия, поскольку дети в точности копируют манеру всех движений своего наставника, даже интонацию голоса.

Техника страховки (падения) – УКЭМИ.

Исходное положение, сидя на татами, ноги в стороны, спина прямая, упасть на бок и выполнить интенсивный хлопок ладонью прямой руки о татами, голова не должна коснуться татами, оставаясь в вертикальном положении.

Исходное положение, лежа на боку, ноги не скрещены в стороны, голова вертикально, выполняется многократное хлопанье ладонью прямой руки о татами.

Исходное положение, лежа на спине, подбородок прижат к груди, колени прижаты к груди, руки перед грудью, выполняются хлопки о татами ладонями выпрямленных рук.

Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой ноги (АШИ-ВАДЗА)

Игра «Метёлка». На татами кладутся кусочки бумаги, дети по заданию (в составе команд, либо индивидуально и т.д.) должны «подмести» стопой весь мусор на другой край татами. При этом следить за осанкой и чтобы ногу дети не сгибали в колене. Формируется навык, который пригодится в дальнейшем для овладения техникой подсечек.

Игра «Футбол». Детям дается немного приспущенный волейбольный мяч (чтобы не травмировать пальцы ног) и дети играют в футбол по упрощенным правилам.

Игра «Петухи». Дети становятся на одну ногу, руки за спину и сбивают друг друга.

Игра «Ляпы ногами». Дети прямой ногой, передней частью стопы должны задеть ногу противника не выше колена. Из исходного положения нога вытянута вперед с опорой на большой палец, очертить круг вокруг себя.

Специально-подготовительные упражнения для овладения техники рук и плеч (ТЭ-ВАДЗА)

Игра «Ляпы руками». Дети работают в парах, руки не опускаются вдоль тела, кисти напротив глаз, должны задеть плечо противника и не дать задеть себя.

Игра «Перетягивание». Дети становятся в пары по заданию педагога в определенную стойку и берут определенный захват. По команде Хаджимэ тянут друг друга до края татами.

Игра «Толкание». Дети в парах по заданию тренера становятся в определенную стойку и берут определенный захват. По команде Хаджимэ выталкивают друг друга на край татами.

Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой таза (КОШИ-ВАДЗА)

Из исходного положения в парах спина к спине дети по команде Хаджимэ должны, не наклоняясь движением таза, отталкивать противника от себя за определенный тренером рубеж.

Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой жертвоположения на спину (МАСУТЭМИ-ВАДЗА)

Исходное положение, лежа на спине, подбородок прижат к груди, одна нога согнута в колене, стопа упирается в татами; вторая нога выпрямлена и лежит на татами. По команде педагога дети прямой ногой должны коснуться татами за головой и вернуться в исходное положение, не согнув ногу. Тоже самое выполняется двумя ногами одновременно.

Технические действия в партере (НЕ-ВАДЗА)

Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой удерживающих захватов (ОСАЭКОМИ-ВАДЗА)

Исходное положение, сидя в парах лицом друг к другу (СЭЙДЗА), по команде педагога Хаджимэ обучающиеся должны накрыть противника и без сопротивления прижать к татами (кто быстрее).

Исходное положение, лежа на спине в парах, пятки к пяткам, по команде педагога накрыть противника (без сопротивления, кто быстрее).

Из исходного положения, лежа на спине, подбородок прижат к груди, отталкиваясь ногами, добраться до противоположного края татами, руки на груди (эстафета).

Из исходного положения, лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе, сделать четыре переворота вокруг своей оси со спины на живот (эстафета).

Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой болевых захватов (КОНСЭЦУ-ВАДЗА)

Исходное положение УКЭ на животе, ТОРИ верхом на его спине, заправить пятки под противника и прижаться к нему грудью, обхватив руками.

Игра «Салки на коленях». Дети становятся на колени и, не задевая руками татами, убегают от ведущего. Тот, кого засалили, становится на четвереньки. Чтобы его спасти, нужно проползти под его животом. Тот участник, который задел руками татами, тоже считается «засаленным» и стоит на четвереньках (в партере), ожидая, когда его спасут.