



Центр развития  
ТАЛАНТОВ ребёнка

Принято на заседании Инновационного  
совета ООО МИП «Центр развития  
талантов ребёнка»  
от «01» августа 2016 г.  
приказ №2-И/1

Утверждаю  
Генеральный директор ООО МИП  
«Центр развития талантов ребёнка»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Боженко  
« 30 » августа \_\_\_\_\_ 2016 г.

# Дзюдо

Дополнительная образовательная программа  
спортивного развития

Автор: Гаджимурадов Нариман Имамшафиевич

Педагог дополнительного образования

Возраст детей: 3–7 лет  
Срок реализации: 4 года



г. Сургут, 2016 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Авторская Программа «Дзюдо» (далее – Программа) является инновационным образовательным продуктом ООО МИП «Центр развития талантов ребенка» и разработана с учетом достижений науки и практики дошкольного образования и спорта РФ. Данная Программа является комплексной, модифицированной и предназначена для реализации в ООО МИП «Центр развития талантов ребенка». Программа ориентирована на физкультурно-спортивное развитие детей дошкольного возраста в процессе занятий единоборством, выявление, поддержку и сопровождение талантливых детей.

**Актуальность Программы.** Необходимость раннего обучения детей умениям целенаправленного и грамотного ведения единоборств диктует сама жизнь. Каждый взрослый на собственном опыте знает, как увлечённо и самозабвенно дети борются между собой, едва только научатся ползать и ходить. Это естественная детская страсть к самоутверждению. Ребёнок, занимающийся дзюдо, овладевает такими качествами, как дисциплина, духовное и нравственное воспитание. Кроме того, он овладевает акробатическими упражнениями. В единоборстве ребёнок овладевает качеством самооценки и умение замечать окружающий мир. Познание дзюдо даёт физическое воспитание в полном объёме наряду с духовным воспитанием. Умению терпеть и быть собранным, продумывать свои действия, и дозировано прикладывать свою силу.

**Новизна Программы.** В настоящее время предлагаемый программный материал по технике единоборства с десятилетнего возраста заметно отстаёт от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей детей. Поэтому планомерно приучать к навыкам посильного единоборства необходимо с пятилетнего возраста. Таким образом, заблаговременно готовится перспективный резерв по борьбе дзюдо.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посильных способах ведения единоборства, разумно используя внутреннюю тягу детей к этой форме двигательной активности. Простейшие формы борьбы прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, вообще целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

Под игровым – соревновательным методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развитие двигательных и морально – волевых качеств в условиях игры или соревнований. Его комбинированное применение позволяет решать круг задач в самых различных условиях. Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связках, которые вследствие координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчают освоение программного материала. Игровые – соревновательные задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и нравственного воспитания.

**Педагогическая целесообразность Программы.** При систематических занятиях дзюдо создаются благоприятные условия, для развития дошкольника, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях дзюдо ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

**Цель программы:** выявление талантов и способностей детей к спортивному направлению, овладение основами техники борьбы дзюдо для дальнейшего освоения спортивным мастерством.

**Задачи:**

1. Создание условий для гармоничного развития личности ребенка.
2. Содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.
3. Формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо, привлечение максимального количества детей к занятиям по дзюдо.
4. Целенаправленное развитие физических качеств детей, занимающихся средствами дзюдо.
5. Изучение и совершенствование технико-тактических действий дзюдо.
6. Формирование знаний о виде спорта (дзюдо).
7. Воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, гигиенических знаний, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
8. Поиск талантливых в спортивном отношении детей.

**Возраст обучающихся:** от 3 до 7 лет.

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на 4 года обучения.

**Формы занятий:** группы наполняемостью от 8 до 12 человек.

**Длительность занятий соответствия с требованиями СанПиН:** продолжительностью зависит от возраста детей: 3-4 года 15 минут; 4-5 лет 20 минут; 5-6 лет 25 минут; 6-7 лет 30 минут.

Настоящая программа разработана на основе «Методических рекомендаций по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнения дзюдо)». М.: Советский спорт, 2006. – 368 с. для проведения занятий с детьми спортивно-оздоровительных групп. В данной программе содержатся игры и упражнения, включающие в себя в начальные элементы единоборства.

Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения).

#### **Ожидаемые результаты по Программе:**

- приобретение определённого базиса здоровья, связанного с закаливанием и повышением уровня физического развития;
- приобретение навыков выполнения различных упражнений единоборства: быстро и надёжно выполнять необходимый захват, быстро и ловко перемещаться на татами, умело предотвращать осуществление захвата соперников или своевременно освободиться от него, выводить соперника из равновесия, сковывать его действия и вынуждать отступить, создавать себе удобную позицию для атаки и достижения победы в схватке, умение в самостраховки;
- использование упражнений способствует улучшению рефлекторных механизмов нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, а также возрастанию точности дифференцировок и пластичности функциональной деятельности;
- использование игрового - соревновательного метода предполагает у занимающихся появление эмоционального подъёма и повышает их активность;
- нерешительный ребёнок становится более раскованным и активным, и наоборот, подвижный становится более сосредоточенным и внимательным.

Подведение итогов реализации Программы осуществляется через проведение соревнований.

### **Методическое обеспечение программы.**

Основные средства тренировочных воздействий: общеразвивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики; прыжки и прыжковые упражнения; метание лёгких снарядов; спортивно-силовые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; соревновательный.

Основные направления тренировки: создание предпосылки с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо.

Основные средства и методы тренировки: подвижные игры; упражнения в комплексе; базовые элементы единоборства; образный показ; наглядный метод; объяснения; беседы, сообщения.

**Оценка уровня Программы.** Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно – оздоровительной подготовки являются: показатели физического здоровья, физического развития; регулярность посещений занятий; уровень общей специальной подготовки; отсутствие медицинских показаний для занятий.

**Сотрудничество с родителями.** Взаимодействие с родителями обучающихся есть неотъемлемая часть Программы. Включенность каждого родителя в образовательный процесс дает лучший результат обученности ребенка, улучшает качество выполнения спортивных элементов. Общение с родителями включает: консультирование родителя, участие в открытых занятиях с рассказом и показом всех упражнений домашнего задания обеспечит необходимый контроль и помощь; участие в мастер-классах с чемпионами (повышает мотивацию к достижениям), проведение родительских встреч.

**Содержание группового занятия.** Основной формой работы с детьми по обучению элементам единоборства является групповое занятие, которое условно делится на 5 частей:

1 часть – подготовительная, которая включает в себя построение, проверку присутствующих на занятии, сообщение задач предстоящей работы, строевые и общеразвивающие упражнения;

2 часть – беговая, включающая бег на короткие и длинные дистанции;

3 часть – гимнастическая, включающая акробатические упражнения;

4 часть – игровая, предусматривающая игры и упражнения с включением элементов единоборств;

5 часть – заключительная с включением упражнений по постепенному снижению физической нагрузки, релаксации, а также заданий на дом.

**Характеристика вида спорта – дзюдо.** Дзюдо — вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь борьбой дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Борьба дзюдо - популярнейший вид спорта, имеющие огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. 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 детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей. Модифицированная образовательная программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки - от начального обучения до спортивного совершенствования. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки, календарный план на каждый год подготовки. Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно - спортивной направленности и программ по видам спорта.



## 1 год обучения (3-4 года)

**Особенности возрастного периода.** На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

**Цель занятий:** сформировать простейшие двигательные умения и физические упражнения.

**Задачи:**

- обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр;
- содействовать правильному выполнению ими движений в соответствии с образцом, показанным взрослым (правильное положение тела, заданное направление);
- привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности;
- формировать умение ребенка выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

### Учебный план занятий 1 год обучения (3-4 года)

№	Разделы подготовки	месяцы									Количество часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.	Основы знаний	+	+	+	+	+	+	+	+	+	2
2.	Ходьба	+	+	+	+						2
3.	Равновесие	+	+	+	+						6
4.	Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	6
5.	Лазанье		+	+	+	+	+	+	+	+	5
6.	Прыжки									+	5
7.	Катание, бросание, ловля мяча				+	+	+	+	+	+	5
8.	Имитационные упражнения		+						+		3
9.	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	10
10.	Начальные формы упражнения дзюдо	+	+	+	+	+	+	+	+	+	8
11.	Висы и упоры					+	+				1
12.	Подвижные игры и игровые упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
13.	Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+				3
14.	Зачетные требования					2					4
	<b>Всего часов:</b>										<b>72</b>

**Календарно-тематическое планирование (возраст 4-5 года)**

	<b>Наименование раздела программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Требования к уровню подготовки обучающихся</b>	<b>Вид контроля</b>
1	2	4	6	7	8
1.	Начальная подготовка дзюдоистов	2	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях. Принятие контрольных нормативов по общей физической подготовки	Соблюдать правила поведения на татами. Применять правила ТБ и профилактики травматизма на занятиях.	Оперативный
8		Группировки, Перекаты в группировки из положения сидя. Шпагаты. Подвижные Игры	Умения выполнять элементы акробатики. Умение передвигаться боком и спиной вперед.	Текущий	
10		Передвижение прямо боком спиной вперед. Группировки, перекаты в группировке назад, в стороны. Перекаты в группировке с колен в стороны с выходом в ИП. Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила, координация) -ОФП Подвижные игры (перетяни пояс)	Умения выполнять элементы акробатики. Умение передвигаться боком и спиной вперед. Вовлечение в подвижные игры	Текущий	
		Беговые упражнения	Умения выполнять элементы акробатики.	Текущий	



		10	Группировки, перекаты в группировке назад, в стороны. Кувырок вперед и назад с выходом на колени. Прыжковые упражнения (на двух ногах)	Умение передвигаться боком и спиной вперед. Выполнение прыжковых упражнений	
		10	Беговые упражнения. Акробатические элементы (Группировки, перекаты, Кувырки) Упражнения в ползании различными способами) ОФП	Умения выполнять элементы акробатики. Умение передвигаться боком и спиной вперед. Умение ползать на четвереньках ногами вперед с опорой на руки ноги, лежа на животе и спине	Текущий
		10	Беговые упражнения (бег с вращением, со сменой направления) Акробатические элементы. (кувырки, Перекаты), Упражнения в ползании. Лазании ОФП Подвижные игры (перетягивания пояса)	Умение лазать по гимнастической стене. Верх вниз, через пролет.	Текущий
		10	Беговые Упражнения (прямо боком спиной вперед, с вращение со сменой направляющего) Акробатические элементы (Кувырки, перекаты, страховка назад) упражнения мост Упражнения с мячом Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила). Подвижные игры с мячом	Умения выполнять элементы акробатики. Умение передвигаться боком и спиной вперед. Умение перекачивать мяч бросать, ловить.	Текущий Этапный
		10	Беговые упражнения (бег с вращением, со сменой направления) Акробатические элементы. (кувырки, перекаты), Упражнения в ползании. Лазании. Висы на перекладине Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила)	Уметь выполнять акробатические элементы, выполняем элементы и связки в комплексе упражнений	Текущий
		10	Беговые упражнения Акробатические элементы. (кувырки, Перекаты),	Уметь выполнять беговые упражнения, акробатически элементы.	Итоговый

			<p>Упражнение с набивным мячом броски на дальность различными способами</p> <p>Висы на перекладине</p> <p>Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила)</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Бросать набивной мяч из- за головы, снизу</p>	
		2	<p>Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.</p>	<p>Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.</p>	



10.	Начальные формы упражнения дзюдо		+	+	+	+	+	+	+	+	8
11.	Висы							+	+		2
12.	Упоры										2
13.	Подвижные игры и игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	12
14.	Построения, перестроения	+	+								4
15.	Зачетные требования					2					4
	<b>Всего часов</b>										<b>72</b>

**Календарно – тематическое планирование (возраст 4-5 года)**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Требования к уровню подготовки обучающихся</b>	<b>Вид контроля</b>
1	2	4	6	7	8
1.	Начальная подготовка дзюдоистов	2	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях. Принятие контрольных нормативов по общей физической подготовки	Соблюдать правила поведения на татами. Применять правила ТБ и профилактики травматизма на занятиях.	Оперативный
8		Беговые упражнения Группировки, перекаты в группировке назад, в стороны. Кувырок вперед и назад с выходом на колени, падение через плечо из положения упор присев Прыжковые упражнения (на одной ноге и на двух)	Умения выполнять элементы акробатики. Умение передвигаться боком и спиной вперед.	Текущий	
10		Передвижение прямо боком спиной вперед. В стойке дзюдоиста	Умения выполнять элементы акробатики. Умение передвигаться боком и спиной вперед.	Текущий Этапный	

		10	<p>Группировки, перекаты в группировке назад, в стороны.</p> <p>Акробатические элементы Кувырки.</p> <p>Самостраховки (падения назад в стороны через плечо)</p> <p>Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила, координация) - ОФП</p> <p>Подвижные игры (в парах, «Сумо», «забери хвостик», «перетяни Пояс»)</p>	<p>Вовлечение в подвижные игры.</p> <p>Проявление волевых качеств</p>	
		10	<p>Передвижение прямо боком спиной вперед.</p> <p>В стойке дзюдоиста</p> <p>Группировки, перекаты в группировке назад, в стороны.</p> <p>Акробатические элементы Кувырки</p> <p>Самостраховки (падения назад в стороны через плечо)</p> <p>Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила, координация) - ОФП</p> <p>Упражнения с мячом в парах</p> <p>Подвижные игры в парах с мячом</p>	<p>Умения выполнять элементы акробатики. Кувырков и самостраховок.</p> <p>Умение передвигаться боком и спиной вперед.</p> <p>Умение перебрасывать ловить мяч брошенный пратнером</p>	Текущий
		10	<p>Передвижение прямо боком спиной вперед.</p> <p>В стойке дзюдоиста</p> <p>Группировки, перекаты в группировке назад, в стороны.</p> <p>Акробатические элементы Кувырки</p> <p>Самостраховки (падения назад в стороны через плечо)</p>	<p>Умение выполнять передвижение в стойке дзюдоиста.</p> <p>Умения выполнять элементы акробатики.</p> <p>Умение передвигаться боком и спиной вперед.</p> <p>Умение выполнять упражнения в парах</p>	Текущий Этапный



		<p>Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила, координация) - ОФП</p> <p>2 Упражнения в парах («тележка» «ручеек» «прокати друга»</p> <p>Подвижные игры («пятнашки» «паучки»)</p>		
		<p>Передвижение различными способами.</p> <p>Акробатические элементы</p> <p>Самостраховки</p> <p>ОФП</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке и перекладине (лазания, вис)</p> <p>Подвижные игры в парах</p>	<p>Умение лазать по гимнастической стене. Верх вниз, через пролет.</p>	Текущий
		<p>Передвижение прямо боком спиной вперед.</p> <p>В стойке дзюдоиста</p> <p>Группировки, перекаты в группировке назад, в стороны.</p> <p>Акробатические элементы Кувьрки</p> <p>Самостраховки (падения назад в стороны через плечо)</p> <p>Упражнения с набивным мячом (броски на дальность различными способами).</p> <p>Подвижные игры в командах.</p>	<p>Умения выполнять элементы акробатики.</p> <p>Умение передвигаться боком и спиной вперед.</p> <p>Умение перекачивать мяч бросать, ловить.</p>	Текущий Этапный
		<p>Передвижение прямо боком спиной вперед.</p> <p>В стойке дзюдоиста</p> <p>Группировки, перекаты в группировке назад, в стороны.</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы, выполняем элементы и связки в комплексе упражнений</p>	Текущий

		<p>Акробатические элементы Кувьрки  Самостраховки  (падения назад в стороны через плечо)  Упражнение на координационной лесенке.  Подвижные игры в командах. (черепашки</p>		
		<p>Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.</p>	<p>Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.</p>	<p>Итоговый</p>

### 3 год обучения (5-6 лет)

**Особенности возрастного периода.** Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес и сила мышц, совершенствуются их функции. На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанья по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах.

У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха.

**Цель занятий:** содействие освоению техники движений, совершенствование физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость), отработка приемов единоборства.

#### **Задачи:**

- развивать интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;
- содействовать постепенному освоению ими техники движений, навыков единоборства;
- формировать представления о разнообразных способах их выполнения;
- целенаправленно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, и взаимопомощь, трудолюбие);
- учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной);
- учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.



**Календарно – тематическое планирование (возраст 5-6 года)**

№	Наименование раздела программы	Количество часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	2	4	6	7	8
1.	Начальная подготовка дзюдоистов	2	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях. Принятие контрольных нормативов по общей физической подготовки Знакомство с некоторыми ритуалами дзюдо и терминологией	Соблюдать правила поведения на татами. Применять правила ТБ и профилактики травматизма на занятиях. Запоминание терминов и ритуалов дзюдо	Оперативный
		8	Беговые упражнения Боком приставным шагом в стойке дзюдоиста, С крестным шагом Падение в стороны назад, через плечо (самостраховки). Кувырки вперед, назад самостраховки, «Колесо» ОРУ Шпагат, борцовский мост.	Умения выполнять элементы акробатики. Умение передвигаться боком и спиной вперед с крестным шагом.	Текущий
		10	Беговые упражнения Боком приставным шагом в стойке дзюдоиста, С крестным шагом Падение в стороны назад, через плечо (самостраховки). Кувырки вперед, назад самостраховки, «Колесо» ОРУ Шпагат, борцовский мост Элементы борьбы (удержание с боку), переворот на удержание. Борьба в игровой форме.	Умения выполнять элементы акробатики. Усвоение элементов дзюдо Вовлечение в подвижные игры. Проявление волевых качеств	Текущий

			Подвижные игры		
		10	Беговые упражнения Акробатические элементы (кувырки, самостраховки, колесо) Упражнения в ползании ОРУ Шпагат, борцовский мост. Упражнения на координационной лестнице. ОФП Подвижные игры	Умения выполнять элементы акробатики. Кувырков и самостраховок. Повысить уровень координационных способностей И общей физической подготовки	Текущий
		10	Беговые упражнения Боком приставным шагом в стойке дзюдоиста, С крестным шагом Падение в стороны назад, через плечо (самостраховки). Кувырки вперед, назад самостраховки, «Колесо» ОРУ Шпагат, борцовский мост Упражнения в парах («тележка» Прыжки через партнера, прокати друга за ноги, подтягивание за ноги» кувырки через партнера) Подвижные игры	Умение выполнять передвижение в стойке дзюдоиста. Умения выполнять элементы акробатики. Умение передвигаться. Умение выполнять Выполнение упражнения в парах.	Текущий
		10	Беговые упражнения Акробатические элементы (кувырки, самостраховки, колесо) Упражнения в ползании ОРУ Шпагат, борцовский мост. Упражнения с набивным мячом Броски вверх и ловля. Броски на дальность различными способами (от груди изза головы, снизу правой и левой рукой) Подвижные игры. Борьба за мяч	Умения выполнять элементы акробатики. Кувырков и самостраховок. Умение бросать и ловить. Повысить общей физической подготовки. Проявление волевых качеств.	Текущий
		10	Беговые упражнения Акробатические элементы (кувырки, самостраховки, колесо) Упражнения в ползании ОРУ Шпагат, борцовский мост. Упражнение «забегание» Упражнение на гимнастической стенке висы (лазания,	Умения выполнять элементы акробатики. Умение передвигаться Умение лазать по гимнастической стене. Умние подтягиваться из положения лежа.	Текущий



			<p>подтягивания из положения лежа)</p> <p>Подвижные игры. Борьба за мяч</p> <p>Подвижные игры в командах.</p>		
		2	<p>Беговые упражнения</p> <p>Акробатические элементы (кувырки, самостраховки, колесо)</p> <p>Упражнения в ползании</p> <p>Прыжковые упражнения на одной ноге на двух, на дальность. ОФП</p> <p>ОРУ Шпагат, борцовский мост.</p> <p>Упражнение «забегание»</p> <p>Подвижные игры. Борьба за мяч</p> <p>Подвижные игры в командах.</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы, Беговые упражнения и передвижения.</p> <p>Освоить упражнения забегание</p> <p>Проявление волевых качеств в играх.</p>	Текущий
			<p>Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.</p>	<p>Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.</p>	Итоговый

## 4 год обучения (6 - 7 лет)

### Особенности возрастного периода.

Скелет ребенка становится более крепким, поэтому он способен выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже способны совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, полный, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем.

**Цель занятий:** совершенствование техники движений, дальнейшее развитие физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость), изучение новых и совершенствование ранее изученных приемов единоборства, подготовка и сдача экзамена на белый пояс.

### Задачи:

- развивать у детей потребность к ежедневной физической активности (к занятиям физической культуры и подвижным играм);
- укрепить интерес к дзюдо как к виду спорта;
- укрепление здоровья детей, способствование их физическому развитию, избегая нервных и физических перегрузок;
- продолжить развивать у детей культуру и эстетическое отношение к дзюдо;
- совершенствование ранее приобретенных навыков единоборства, а также изучение новых техник движений необходимых для сдачи экзамена на белый пояс;
- продолжить развивать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);

- продолжить воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, и взаимопомощь, трудолюбие);
- создавать условия для всех видов игры;
- подготовить ребят теоретически и практически к сдаче экзамена на белый пояс.

#### Учебный план занятия 4 год обучения (6-7 лет)

№	Разделы подготовки	месяцы									Количество часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.	Основы знаний	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4
2.	Ходьба	+	+	+	+	+					1
3.	Равновесие	+	+								2
4.	Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	5
5.	Лазанье				+	+	+	+			4
6.	Прыжки	+	+	+							4
7.	Катание, бросание, ловля мяча							+	+		5
8.	Имитационные упражнения		+							+	3
9.	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	10
10.	Начальные формы упражнения дзюдо	+	+	+	+	+	+	+	+	+	12
11.	Висы				+	+	+	+			4
12.	Упоры						+	+			3
13.	Подвижные игры и игровые упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
14.	Построения, перестроения	+	+								2
15.	Зачетные требования					2					4
	<b>Всего часов:</b>										<b>72</b>

**Календарно – тематическое планирование (возраст 6-7 года)**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Требования к уровню подготовки обучающихся</b>	<b>Вид контроля</b>
1	2	4	6	7	8
1.	Начальная подготовка дзюдоистов	2	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях. Принятие контрольных нормативов по общей физической подготовки	Соблюдать правила поведения на татами. Применять правила ТБ и профилактики травматизма на занятиях.	Оперативный
8		Беговые упражнения Боком приставным шагом в стойке дзюдоиста, С крестным шагом Падение в стороны назад, через плечо (самостраховки). Кувырки вперед, назад самостраховки, «Колесо» в обе стороны Обучение элементам дзюдо взятию захвата. Офп в парах с хватом за кимоно ОРУ Шпагат, борцовский мост.	Умения выполнять элементы акробатики. Умение передвигаться боком и спиной вперед с крестным шагом. Освоить правильное взятие захвата	Текущий	
10		Беговые упражнения Боком приставным шагом в стойке дзюдоиста, С крестным шагом Падение в стороны назад, через плечо (самостраховки).	Умения выполнять элементы акробатики. Усвоение элементов дзюдо	Текущий	

		10	<p>Кувырки вперед, назад самостраховки, «Колесо» ОРУ Шпагат, борцовский мост</p> <p>Элементы борьбы (удержание с захватом за кимоно с боку, поперек, переворот на удержание. Борьба в игровой форме.</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Вовлечение в подвижные игры.</p> <p>Проявление волевых качеств</p>	
		10	<p>Беговые упражнения</p> <p>Акробатические элементы (кувырки, самостраховки, колесо)</p> <p>Упражнения в ползании ОРУ Шпагат, борцовский мост.,забегание.</p> <p>Упражнения на координационной лестнице.</p> <p>Стойки развороты.</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Умения выполнять элементы акробатики.</p> <p>Кувырков и самостраховок.</p> <p>Повысить уровень координационных способностей</p> <p>И общей физической подготовки</p> <p>Освоить стойки и развороты</p>	Текущий
		10	<p>Беговые упражнения</p> <p>Акробатические элементы ОРУ Шпагат, борцовский мост</p> <p>Упражнения в парах («тележка» Прыжки через партнера, прокати друга за ноги, подтягивание за ноги) кувырки через партнера)</p> <p>Работа в прах выведения из равновесия</p> <p>Подвижные игры в парах «пятнашки» «забери хвостик»</p>	<p>Умение выполнять передвижение в стойке дзюдоиста.</p> <p>Умения выполнять элементы акробатики.</p> <p>Умение передвигаться.</p> <p>Умение выполнять</p> <p>Выполнение упражнения в парах.</p> <p>Овладение элементам борьбы (выведение из равновесия)</p>	Текущий
		10	<p>Беговые упражнения</p> <p>Акробатические элементы (кувырки, самостраховки, колесо)</p> <p>Упражнения в ползании ОРУ Шпагат, борцовский мост.забегание.</p> <p>Упражнения с набивным мячом Броски вверх и ловля.</p> <p>Броски на дальность различными способами (от груди из-за головы, снизу правой и левой рукой)</p>	<p>Умения выполнять элементы акробатики.</p> <p>Кувырков и самостраховок.</p> <p>Умение бросать и ловить.</p> <p>Повысить общей физической подготовки.</p> <p>Проявление волевых качеств.</p>	Текущий

			Подвижные игры. Борьба за мяч		
		10	Беговые упражнения Акробатические элементы (кувырки, самостраховки, колесо) Упражнения в ползании ОРУ Шпагат, борцовский мост. Упражнение «забегание» Упражнение на гимнастической стенке висы (лазания, подтягивания из положения лежа, из положения вис)	Умения выполнять элементы акробатики. Умение передвигаться Умение лазать по гимнастической стене. Умение подтягиваться из положения лежа.	Текущий
		2	Подвижные игры. Борьба за мяч Подвижные игры в командах.		
			Беговые упражнения Акробатические элементы (кувырки, самостраховки, колесо) Упражнения в ползании Прыжковые упражнения на одной ноге на двух, на дальность. ОФП ОРУ Шпагат, борцовский мост. «забегание» Подготовка к экзамену на белый пояс. Подвижные игры.	Уметь выполнять акробатические элементы, Беговые упражнения и передвижения. Освоить упражнения забегание Проявление волевых качеств в играх. Повторить всю программу на белый пояс.	Текущий
			Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке. Экзамен на белый пояс	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке. Успешная сдача экзамена на белый пояс	Итоговый



**Контроль освоения Программы.** Обследование детей проводится как в помещении (физкультурный), так и на физкультурной площадке (улица). На физкультурной площадке проводятся следующие тесты: метание мяча на дальность, бег на дистанции: 10, 30, 90, 120, 150, 300 м, «челночный бег» 30x10 м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в спортивном костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма - спортивные трусы, майка, спортивная обувь.

Измерение физического развития и функционального состояния детей проводятся медицинским работником учреждения. Измерение физической подготовленности - двумя преподавателями. Все данные обследования заносятся в протокол тестирования отдельно для девочек и мальчиков по каждой возрастной группе или в карту педагогического контроля за формированием основных движений у дошкольников (см. табл. 12).

Представленные тесты и диагностические методики позволяют: оценить различные стороны психомоторного развития; видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления; широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

**Программа обследования.** В обследовании использована методика Э.Я. Степаненковой (2001г) и И.М. Воротилкиной (2004г). Каждый показатель характеризует следующее:

- физическое развитие (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);
- функциональное состояние (измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений, жизненной емкости легких, физической работоспособности по тесту-PWC<sub>170</sub>);
- развитие психофизических качеств:
- силы (динамометрия кистей рук, станова́я динамометрия, вис на согнутых руках, поднятие ног в положении лежа на спине);
- скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание легкого мяча на дальность, прыжки на двух ногах боком за 10 с);
- быстроты (бег на дистанции 10 м с хода, 30 м; «челночный бег» 3x10 м);
- выносливости (бег на дистанции 90,120,150, 300 м в зависимости от возраста детей);
- ловкости (бег зигзагом, броски малым мячом в горизонтальную и вертикальную цель, прыжки через препятствие и пролезания под ним, прыжки через скакалку);
- гибкости (наклон туловища вперед на скамейке).

**Средние физиометрические показатели детей 3-5 лет**  
(по Э.Я. Степаненковой, 2001г.)

№ п/п	Пол	Возраст (годы)	Жизненная емкость легких (мл)	Сила мышц правой кисти (кг)	Сила мышц левой кисти (кг)	Становая сила (кг)
1.	Мальчики	3	500-800	3,4-6,2	3,1-5,5	13,6-19,6
		4	650-1000	3,9-7,5	3,5-7,1	17,6-22,4
		5	1100-1500	6,5-10,3	6,1-9,5	19,7-28,2
2.	Девочки	3	400-800	2,6-5,0	2,5-4,9	12,4-17,22
		4	650-1000	3,1-6,0	3,2-5,6	14,5-19,7
		5	1100-1400	4,9-8,7	5,1-8,7	16,3-22,5

Зрелость нервных процессов у дошкольников определяется при помощи теппинг-теста. Функция равновесия, координация движений, тонкая моторика кистей и пальцев рук, механизм автоматизации ведущей руки можно определять при помощи заданий, приведенных в пункте 4,6.

Результаты тестирований возможно сопоставлять со средними физио-метрическими показателями (табл. 7), и усредненными показателями физического развития детей (табл. 8) и физической подготовленности (табл.9, 10).

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств рекомендуется использовать формулу, предложенную В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100 \times (V_2 - V_1)}{0,5 \times (V_2 + V_1)}$$

где W - прирост показателей темпов в %; V<sub>1</sub> - исходный уровень; V<sub>2</sub> - конечный уровень.

Темпы прироста рассчитываются по шкале оценок (табл. 11).

**Средние показатели физического развития детей 3 5 лет**  
(по И.М. Воротилкиной, 2004)

№ н/н	Возраст, годы	Рост, см	Вес, кг	ОГК, см
1.	3	95-96	14,0-14,5	52,3-53,0
2.	3,5	96-98	14,5-15,0	53,1-54,1
3.	4	100-102	15,5-16,0	54,0-55,0
4.	4,5	103-104	16,5-17,0	55,0-56,1
5.	5	106-108	17,5-18,0	56,1-56,5

**Таблица оценок физической подготовленности детей 4-6 лет в ДОУ, мальчики**

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий, 100% и выше	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего, 51-69%	Низкий, 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
— Тест: бег на 30 м (с)					
4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий, 100% и выше	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего, 51-69%	Низкий, 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
<i>Тест: бег на 90 м (с)</i>					
4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	35,1-39,2	39,3 и выше
4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
<i>Бег на 300 м (с)</i>					
5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше -
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
<i>Подъем туловища в сед (раз за 30 с)</i>					
4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
<i>Прыжок в длину с места (см)</i>					
4,0-4,5	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже

**Таблица оценок физической подготовленности детей 4-6 лет в ДОУ, девочки**

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий, 100% и выше	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего, 51-69%	Низкий, 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<i>Тест: бег на 30 м (с)</i>					
4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
5,6-5,11	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
<i>Тест: бег на 90 м (с)</i>					
4,0-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше
<i>Бег на 300 м (с)</i>					
5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
<i>Подъем туловища в сед (раз за 30 с)</i>					
4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
4,6-4,11	12 и выше	<b>10-11</b>	8-9	6-7	4 и ниже
5,0-5,5	12 и выше	<b>11</b>	9-10	6-8	5 и ниже
5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
<i>Прыжок в длину с места (см)</i>					
4,0-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
5,6-5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже

## Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

№ п/п	Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
1.	До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
2.	8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
3.	10-15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
4.	Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Результаты врачебного обследования и индивидуальные назначения по вопросам общего и двигательного режима, величине физической нагрузки, методике проведения закаляющих мероприятий заносятся в карту индивидуального развития ребенка (табл. 12) и доводятся до сведения воспитателей групп.

### Карта педагогического контроля за формированием основных движений у дошкольников

Основные движения дошкольников																			
Бег		Прыжки в длину с места			Прыжки в высоту с разбега			Метание в даль мешочка весом 150-200 г.											
Координация, осанка, ритmicность, отрыв от почвы	Скорость (с) Расстояние (10м)	Расстояние (см)	Качество выполнения			Высота (см) отталкивание	Качество выполнения			Расстояние (м)	Качество выполнения								
			Отталкивание	Движения рук	Приземление		Разбег и отталкивание	Движения рук	Приземление		Исходное положение	Бросок из-за головы, сверху, снизу, сбоку		Замех		Поворот туловища			
												П	Л	П	Л	П	Л	П	Л

## Приложение 1

**Методические рекомендации по организации практической, общефизической, специально-физической и спортивно-игровой подготовки детей дошкольного возраста.**

**Практическая подготовка.** При работе с обучающимися упражнения необходимо подбирать так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, развивали физические качества, формировали правильную осанку и обеспечивали становлению движений.

Средства, применяемые в занятиях, включают: ходьбу и бег; упражнения на равновесие, ориентирование в пространстве; имитационные и акробатически упражнения; упражнения в висах, упорах, лазании, прыжках; общеразвивающие упражнения; подвижные игры, эстафеты. Для воспитания личностных качеств, занимающихся применяются средства нравственной, эстетической, интеллектуальной подготовки.

Развитие физических качеств у занимающихся происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Обучение техники движений направлено на формирование у занимающихся базовой «школы» движений. Применяются двигательные задания, различные виды общеразвивающие упражнений. Постепенно повышается применение методов указаний, словесных заданий, кратких объяснений, оценок качества выполнения заданий.

Основой воспитания для занимающихся младшего возраста является нравственное воспитание. Оно реализуется в следующих направлениях:

- Формирование навыков поведения, необходимых для выполнения занимающимися;
- Воспитание трудолюбия;
- Усиление интереса и потребности к систематическим занятиям;
- Повышение способностей к восприятию переживаний окружающих, необходимость проявления сочувствия;
- Организация коллективной деятельности в группе.

### **Общefизическая подготовка.**

#### **1. Общеразвивающие физические упражнения:**

- строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом; перестроения;
- ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо, влево;
- ходьба с круговыми движениями головой;
- бег приставными шагами;
- бег с поворотом на 360°;
- передвижения прыжками;
- забегания;
- прыжки на одной ноге;
- бег на четвереньках.

#### **2. Акробатические упражнения:**

- кувырки вперед, назад;
- перекаты;
- перевороты в сторону «колесо»;
- кувырки через мяч.

### 3. Игры и эстафеты:

- игры направлены на закрепление акробатических упражнений;
  - игры и эстафеты, направлены на закрепление общеразвивающие упражнений и тренировочного воздействия на организм ребёнка;
  - футбол.

### 4. Разминочные упражнения:

- разминка верхней и нижней части тела;
- разминка сидя, лёжа.

#### **Специально-физическая подготовка.**

- Ритуалы в дзюдо. Приветствие.
- Падение. Самостраховки.

#### ***Игры с заданием:***

- падение через мяч.
- игры с касанием при падении различными частями тела.

#### ***Стойки:***

- Основная: фронтальная, правая, левая.
- Защитная: фронтальная, правая, левая.

#### ***Игры-эстафеты:***

- с перемещением в различных стойках;
- перемещение в парах.
- перемещение:
- попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд;
- с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.
- передний, задний мост. Забегание.

#### ***Игры с заданием:***

- коснуться подбородком. Носом мяча, татами большее количество раз за отведённое время.
- подняться как можно выше на руках и ногах от татами на заднем мосту.
- перекинуться с переднего моста на задний и наоборот.
- отжимание от татами в упоре лёжа;
- отжимание с хлопками.



## **Подборка игр для спортивно-игровой подготовки.**

### **1. Игровая подготовка на развитие равновесия, координации.**

- пятнашки на одной ноге;
- игра «Бой петухов»;
- прохождение по гимнастической скамейки;
- игра «Сбросить противника с гимнастической скамейки»;
- игра «Зацеп»;
- игра «Ковбой»;
- игра «Кто устоит?»

### **2. Игровое задание на развитие силы:**

- «Достань предмет»;
- «Сильная рука»;
- «Борьба»;
- «Упрямы»;
- «Кто сильнее?»

### **3. Игры на развитие акробатических способностей, развитие вестибулярного аппарата:**

- пятнашки кувырками, перекатами;
- игра «Дзюдо».

### **4. Игры на развитие ловкости, скоростных качеств:**

- игра «Цепи»;
- игра «Три кольца»;
- игра «Догнать хвост».

### **5. Развитие дистанции, ловкости, реакции:**

- пятнашки ногами без захвата и с захватами;
- пятнашки руками;
- захватить определённую часть тела соперника.

### **6. Эстафеты.**

### Список литературы.

1. Алямовская В., Физкультура в детском саду. - М.; «Чистые пруды», 2005.
2. Акопян А.О., Кашавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо. Программа – М.; Советский спорт,2003.
- 3.Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культуры в ДОУ. М.; 2005.
- 4.Епифанов В.А. Апанасенко Г.Л. – М.; Медицина,1990.
5. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. «Дзюдо: история, теория, практика». Архангельск. «СК», 2000.
6. Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков – М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.
- 7.Степаненкова Э. – Методика физического воспитания – М.; «Воспитание дошкольника»,2005.
8. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.; Просвещение, 1984.