

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
детско-юношеская спортивная школа «Дзюдо» г. Моздока



Утверждаю:

Директор МБУ ДО

ДЮСШ «Дзюдо»

А.А. Швецов

Утверждено:

Педагогическим советом

Протокол № 2

От «22» февраля 2016 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО БОРЬБЕ ДЗЮДО  
«Малыш – 2»  
(срок освоения 3 года)

Разработчик:  
Трофименко Е.В.

## 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 дошкольников в двигательной активности.

Программа для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) разработана на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях. В частности в п.2.6 Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», зарегистрированного 14.11.2013г., говорится: «**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Решение коллегии Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 23 мая 2002 г. № 11/9/6/5 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» предусматривает обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом; гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима дошкольных образовательных учреждений регулируют санитарно-эпидемиологические правила и нормы. А так же на основе Методических рекомендаций по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) (С.В. Ерёгина, Р.М Дмитриев, Ю.А. Крищук, С.И. Соловейчик), М.: Советский спорт, 2006г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Борьба дзюдо является одним из видов единоборства, основанного в Японии Дзигаро Кано. Борьба представляет собой набор бросков, удержаний, болевых и удушающих приёмов, основанных на использовании движения и энергии противника. Чтобы изучить технику дзюдо, необходимы подготовительные упражнения и сопутствующие задания.

**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 посылного единоборства необходимо с пятилетнего возраста. Таким образом, заблаговременно готовится перспективный резерв детско-юношеской спортивной школы по борьбе дзюдо.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. 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 посылных 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 соревновательно – игровым 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.

**Цель программы:** Овладение основами техники борьбы дзюдо для дальнейшего освоения спортивным мастерством.

**Задачи:**

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

Настоящая программа под названием «Малыш – 2» разработана для проведения занятий с детьми, начиная с 5 до 7-летнего возраста для спортивно-оздоровительных групп. В данную программу входят игры и упражнения, включающие в себя элементы борьбы.

Программа разработана на основе Методических рекомендаций по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) (С.В. Ерёгина, Р.М Дмитриев, Ю.А. Крищук, С.И. Соловейчик), М.: Советский спорт, 2006г.

Курс обучения рассчитан на 3 года. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Продолжительностью не более 2-х академических часов (1 академический час равен 30 минутам). 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 от 5 до 10 минут;

3 часть - гимнастическая, включающая акробатические упражнения;

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

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

## **Ожидаемые результаты:**

1. Приобретение определённого базиса здоровья, связанного с закаливанием и повышением уровня физического развития;
2. 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 отступать; создавать себе удобную позицию для атаки и достижения победы в схватке; умение в самообороне.
3. Использование упражнений способствует улучшению рефлекторных механизмов нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, а также возрастанию точности дифференцировок и пластичности функциональной деятельности;
4. Использование игрового - соревновательного метода предполагает у занимающихся появление эмоционального подъёма и повышает их активность; нерешительный ребёнок становится более раскованным и активным, и наоборот, очень подвижный становится более сосредоточенным и внимательным.

Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы «Малыш – 2» осуществляется через проведение соревнований.

## **РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП**

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Оптимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической подготовке
	Спортивно-оздоровительная группа Малыш-2				
1 год	5-5,5	12	15	6	
2 год	6-6,5	12	15	6	Выполнение к/н по ОФП 1г. об-я
3 год	7-7,5	12	15	6	Выполнение к/н по ОФП 2г. об-я

## **СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 5-7 ЛЕТ**

В процессе занятий с дошкольниками среди средств физического воспитания выделяют гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку комнат для детских групп, зала, физкультурных снарядов и наглядных пособий.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Основное специфическое средство физического воспитания – физические упражнения. Они включают в себя: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, равновесие), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения; подвижные игры (сюжетные, бессюжетные), игры с элементами дзюдо «Татами»; упражнения дзюдо; плавание; простейший туризм (пешные прогулки).

Начальные формы упражнений дзюдо являются специфическими средствами физического воспитания дошкольников, содействующими решению образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

***Группа этих средств имеет следующую структуру:***

1. Основное внимание уделяется упражнениям, содействующим формированию умений и навыков безопасного падения: группировки из различных исходных положений, перекаты в группировке; самостраховки при падении на бок, на спину, на живот, кувырком.

2. Упражнения, направленные на изучение этикета дзюдо: приветствие - поклон; приветствие стоя; приветствие на коленях.

3. Упражнения, направленные на освоение начальных форм технических действий: вращения лежа, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине без касания головой татами.

4. Упражнения, направленные на освоение начальных форм технических действий:

- стойки;
- перемещения (обычными шагами; приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали);
- повороты - перемещения тела: на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.

5. Упражнения, формирующие начальные умения взаимодействий (выполняются только на коленях):

- захваты: основной захват-рукав-отворот;
- выведение из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево.

6. Начальные упражнения с малыми и набивными мячами (1 кг) у стены для изучения фрагментов технических действий: боковая подсечка, отхват, зацеп изнутри голенью.

7. Упражнения по воспитанию дисциплинированности и самостоятельности: одевание дзюдоги, завязывание пояса, поддержание личной гигиены.

Проводить соревнования у 5-7 летних детей целесообразнее в форме игр: различных «Весёлых стартов», соревнований на лучшее выполнение элементов дзюдо, игр «Стенка на стенку», «Петушиный бой», развлекательных конкурсов «Папа, мама, я – спортивная семья» и др. так как всякая деятельность детей должна доставлять им радость как от самого процесса, так и от его результата, от совместных действий и переживаний.

Для того, чтобы некоторые упражнения интереснее воспринимались ребёнком и легче им запоминались, желательно дать им названия, знакомые детям. Например:

1. «Лошадка» - ходьба в упоре присев;
2. «Мишка» - ходьба на внешней стороне стопы;
3. «Цапля» - ходьба на внешней стороне стопы;
4. «Петушок» - ходьба с захлестом голени, руки за спиной;
5. «Зайчик» - прыжки на двух ногах;
6. «Насос» - наклоны вправо-влево;
7. «Лягушка» - прыжки в приседе;
8. «Бабочка» - сед согнутыми ногами, пятки соприкасаются, махи коленями;
9. «Лодочка» - лёжа на животе, прогнуться, руками взять за ноги, покачивание;
10. «Свечка» - стойка на лопатках;
11. «Тележка» - ходьба на руках, напарник держит за ноги;
12. «Тараканьи бега» - бег на четвереньках вперёд, спиной вперёд;
13. «Рыбка» лёжа на животе, руки под грудью. Прогнуться, достать носками ног до головы;
14. «Добрая, злая кошечка» - стоя в высоком партере, прогнуться, выгнуться;
15. «Пистолетик» - приседание на одной ноге;
16. «Большой-маленький» - упор стоя, упор присев.

## Учебный материал для спортивно-оздоровительных групп «Малыш – 2»

1 год обучения (5 лет).

### План – график распределения учебных часов первого года обучения

Содержание занятий	Количество часов по месяцам											Общее кол-во часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
Теоретическая подготовка	2	2	-	-	-	-	-	-	2	1	1	<b>8</b>
ОФП: игры спортивные	3	3	5	4	6	4	4	7	4	3	4	<b>47</b>
Игры подвижные	5	8	8	6	8	8	6	5	3,5	1	3	<b>61,5</b>
Техническая подготовка	-	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	<b>16</b>
Атлетическая подготовка	4	2	2	4	1	2	3	2	2,5	9	6	<b>37,5</b>
Контрольные нормативы	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	<b>14</b>
<b>Всего за месяц</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>184</b>

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоистов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видеофильмы по дзюдо, и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера,



болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитывать у юных дзюдоистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный приём лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построение бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желания добиться высоких спортивных результатов.

№	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	История борьбы дзюдо.
2.	Личная и общественная гигиена	Понятия о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
4.	Здоровый образ жизни	Вредные привычки. Поведение спортсменов в быту.

### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки дзюдоистов состоит в следующем:

- Формирование мотиваций к занятиям дзюдо;
- Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- Содействию развитию внимания (интенсивности, устойчивости, переключению). Воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и её переработке, принятию решений;
- Содействию развитию специфических чувств – «чувство партнёра», «чувства ритма движений», «чувства момента атаки»;
- Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и т.д. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

В водной части тренировочного 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 юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

При работе с занимающимися, 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 «школы» движений.

Средства, применяемые в занятиях, включают: ходьбу и бег, упражнения на равновесие, ориентирование в пространстве; имитационные и акробатические 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 общеразвивающих 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.

**Примерный учебный план занятий  
для детей 5 - летнего возраста на 36 недель**  
(из расчета 2 раза в неделю по 2 академических часа, 1 час равен 30 минут)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Кол-во часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Основы знаний	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	4
2	Ходьба	+	+	+	+									6
3	Равновесие	+	+	+	+									12
4	Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+				12
5	Лазанье		+	+	+	+	+	+	+	+				10
6	Прыжки									+				10
7	Катание, бросание, ловля мяча				+	+	+	+	+	+				10
8	Имитационные упражнения		+						+					12
9	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	+	+	+	+	+	+	+	+	+				24
10	Начальные формы упражнений дзюдо	+	+	+	+	+	+	+	+	+				12
11	Висы и упоры								+	+				4
12	Подвижные игры и игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+				24
	Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+				4
Всего часов:		16	16	16	16	16	16	16	16	16				144

**Основы знаний:** техника безопасности на занятиях, выполнение комплекса физкультминутка в присутствии преподавателя, правила ежедневной гигиены, одевание дзюдоги.

**Ходьба:** в колонне, шеренгой, па носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, по заданию, змейкой, приставным шагом (вперед, назад, в сторону).

Равновесие: ходьба, приставляя пятку к носку (2-2,5 м), бег с остановками

По доске (ширина 10,20 см), по гимнастической скамейке, перешагивание через лежащие предметы.

**Бег:** в колонне (со сменой направления), с изменением техники (по сигналу), по разметкам, с остановками, в различных направлениях, с ловлей и осаливанием товарищей, в быстром темпе (с 10-12 до 20 м), непрерывный (50-60 с), в медленном темпе (до 160 м).

**Лазанье, ползание:** в упоре па ладонях и стопах (между предметами, вокруг них), подлезание под веревку (высота 40-50 см), проползание по прямой линии 6-8 м, пролезание под предметом (высота 40 см) в упоре па кистях и стопах, по гимнастической скамейке. Прыжки: на двух ногах (вперед 2-3 м), вверх с касанием предмета, в длину с места (30-40 см), через 4-6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см), в глубину (10-15 см), из кружка в кружок, через предмет (высота 5-10 см).

**Катание, бросание, ловля мяча:** катание мячей (диаметр 20-25 см), шаров на 1,5м, ловля мяча после отскока от татами, катание мячей через ворота ширина (50-60 см) с расстояния 1-1,5 м, подбрасывание мяча вверх и ловля, бросание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди (расстояние 1,5-2 м), метание в горизонтальную цель одной рукой, попеременно (расстояние 2,5-5 м), бросание предметов в вертикальную цель сверху правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).

**Имитационные упражнения:** природных явлений (ветер, солнце, дождь, снег, молния, гром), объектов живой и неживой природы (море, гора, камень, цветок, река).

## **Начальные формы упражнений дзюдо:**

### **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;
- перекат назад из упора присев – встать, перекатом вперед;
- из упора стоя на коленях – сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаться вперед; положение ног в стойках дзюдоиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и перемещения тела на 90 градусов шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях.
- выведение из равновесия вперед-назад, вправо-влево, стоя на коленях.

### **Висы и упоры:**

- вис стоя, лежа, спиной на гимнастической стенке;
- упор стоя на коленях;
- упор сзади на полу;
- упор прогнувшись вверх животом;
- перемещение в упоре с доставанием предметов;
- перемещение в упоре сзади ногами вперед;
- перемещение в упоре руками вперед.

### **Подвижные игры и игровые упражнения:**

Приложение №1

**Построения, перестроения:** парами, в колонну, в круг (нарисованный, выложенный поясами, лентами).

## **Зачётные требования по ОФП.**

Виды упражнений	возраст		
	5 лет		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег на 30м, сек.	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1
Бег на 300м, сек.	86 и ниже	87-102	103-119
Подъём туловища в сед (раз за 30 сек.)	13 и выше	12	10-11
Прыжок в длину с места, см.	105 и выше	94-104	83-93

## **По технической подготовке**

1. Положение ног в стойках дзюдоиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной)
2. Повороты и перемещения тела на 90 градусов шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях.
3. Выведения из равновесия.

## Учебный материал для спортивно-оздоровительных групп «Малыш-2»

**2 год обучения (6 лет).**

### *План-график распределения учебных часов второго года обучения*

Содержание занятий	Количество часов по месяцам											Общее кол-во часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
Теоретическая подготовка	2	2	-	-	-	-	-	-	2	1	1	<b>8</b>
ОФП: игры спортивные	3	3	5	4	6	4	4	7	4	3	4	<b>47</b>
Игры подвижные	5	8	8	6	8	8	6	5	3,5	1	3	<b>61,5</b>
Техническая подготовка	-	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	<b>16</b>
Атлетическая подготовка	4	2	2	4	1	2	3	2	2,5	9	6	<b>37,5</b>
Контрольные нормативы	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	<b>14</b>
<b>Всего за месяц</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>184</b>

### **Теоретический материал.**

#### *Физическая культура и спорт в России*

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития.

#### *Краткий обзор развития борьбы дзюдо*

История зарождения дзюдо. Первые школы борьбы дзюдо. Основные команды дзюдо.

#### *Краткие сведения о строении и функциях организма человека*

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная системы.

#### *Гигиенические знания*

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья.

#### *Морально-волевой облик спортсмена*

Поведение и культура дзюдоиста в зале борьбы и на улице.

## **Оборудование и инвентарь**

Правила поведения в спортзале. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила безопасности при занятиях борьбой.

## **Практический материал**

### ***Общая физическая подготовка***

1. Основные строевые упражнения на месте и в движении: основная стойка, построение в колонну и в шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения рук и ног, расчёт на 1 – 2.
2. Все виды ходьбы.
3. Бег в спокойном темпе 3-5 мин.
4. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с разбега, с высоты 30 см, в высоту с разбега – не менее 50 см.
5. Метание малого мяча в цель и на дальность.
6. Лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором, стоя на коленях, перелазание через скамейку.
7. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений, активное участие в играх с элементами спортивных игр, борьбы.
8. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, через препятствие (мешок, мячик, кубик); кувырок через правое, левое плечо.
9. Подвижные игры и комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелазаниями.

### **Специальная подготовка**

#### ***1. Элементарные технические действия***

Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая

Дистанции: вне захвата.

Передвижения: назад, влево, вправо, относительно партнёра, с одним захватом, с изменением захватов.

Упражнения в самостраховке и страховке партнёра: падение боком, спиной; падение при выполнении приёмов, не выставляя руки.

#### ***2. Начальные технические действия***

Захват: рукав и разноимённый отворот, рукав и пояс.

#### ***3. Основные технические действия***

Броски: задняя подножка под две ноги, отхват, передняя подножка с захватом рукава и пояса, задняя подножка под одну ногу.

Удержания: удержание сбоку, удержание со стороны плеча, удержание поперёк.

Перевороты: переворот захватом за дальнюю руку, за дальнюю руку и бедро

Тактика захватов: предварительные, основные, ответные.

#### 4. Простейшие формы борьбы

- отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага;
- перетягивание одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями;
- выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками;
- выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом или боком друг к другу, без помощи рук (петушинный бой);
- борьба за предмет, за площадь ковра (в парах).

#### 1. Зачётные требования по ОФП.

Виды упражнений	возраст		
	6 лет		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег на 30м, сек.	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9
Бег на 300м, сек.	81 и ниже	82-97	98-112
Подъём туловища в сед (раз за 30 сек.)	14 и выше	12-13	10-11
Прыжок в длину с места, см.	115 и выше	102-114	89-101

#### По технической подготовке

1. Правильно принять стойки дзюдоиста.
2. Передвижения индивидуально и в парах
3. Выполнение страховки, кувырков.
4. Умение правильно брать захваты.
5. Соревнования на лучшее выполнение изученного броска.

## Учебный материал для спортивно - оздоровительных групп «Малыш-2»

### 3 год обучения (7лет)

Содержание занятий	Количество часов по месяцам											Общее кол-во часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
Теоретическая подготовка	2	2	-	-	-	-	-	-	2	1	1	<b>8</b>
ОФП: игры спортивные	3	3	5	4	6	4	4	7	4	3	4	<b>47</b>
Игры подвижные	5	8	8	6	8	8	6	5	3,5	1	3	<b>61,5</b>
Техническая подготовка	-	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	<b>16</b>
Атлетическая подготовка	4	2	2	4	1	2	3	2	2,5	9	6	<b>37,5</b>
Контрольные нормативы	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	<b>14</b>
<b>Всего за месяц</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>184</b>

## Теоретический материал.

### Физическая культура и спорт в России.

Значение утренней гимнастики.

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины

### Краткий обзор развития борьбы дзюдо

История первых соревнований по борьбе дзюдо. Зарождение дзюдо в России. Первые Российские чемпионы Мира и Олимпийских игр по борьбе дзюдо. Квалификационная программа поясов по дзюдо. Термины и команды дзюдо.

### Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Причины переохлаждения и перегревания человека. Признаки простудного заболевания. Разница между болезнью и здоровым состоянием.



### **Гигиенические знания.**

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

### **Морально-волевой облик спортсмена.**

Взаимодействие людей: как человек может помочь другому. Товарищ и друг. Воспитание волевых качеств борца в процессе тренировки.

### **Оборудование и инвентарь.**

Правила безопасности и поведения на спортивных площадках.

## **Практический материал.**

### **Общая физическая подготовка.**

1. Строевые команды. Перестроение из одной шеренги в две. Расчёт на 1 – 3, 1 – 4.
2. Ходьба в приседе, спортивным шагом.
3. Бег с изменением скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Непрерывный бег до 6-8 мин.
4. Прыжки с поворотами, прыжки с места, напрыгивания на гимнастическую скамейку, прыжки на скакалке. Высокодальние прыжки.
5. Метание малого мяча на дальность, с отскоком от стены
6. Лазанье по гимнастической стенке.
7. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, кувырок-страховка на спину, переворот боком, стойка на лопатках. Сочетание элементов.
8. Подвижные и спортивные игры: различные подвижные игры, изучение игры в регби по упрощённым правилам

### **Специальная подготовка**

#### **1. Элементарные технические действия**

Стойка дзюдоиста: левая, правая, фронтальная.

Дистанции: дальняя, средняя, близкая.

Передвижения: вправо-вперёд, вправо-назад, влево-вперёд, влево-назад.

Упражнения в само страховке и страховке партнёра: отталкивание руками от ковра из упора лёжа; напряжённое падение на татами при проведении приёмов. Страховка партнёра после броска. Падение через партнёра, стоящего на четвереньках – стоя к партнёру спиной, лицом.

#### **2. Начальные технические действия**

Захваты: атакующие, вспомогательные – рукав и пояс сзади, рукав и туловище

#### **3. Подготовка к броскам**

Выведение из равновесия вперёд – сбивание на носки, сбивание на одну ногу; выведение из равновесия назад – сбивание на пятки.

#### 4. Основные технические действия

Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, бросок через бедро, передняя подножка с захватом руки и одноимённого отворота, зацеп стопой снаружи.

Удержания: удержание со стороны головы, уходы от удержания сбоку, поперёк, со стороны плеча.

Перевороты: за дальнюю ногу и плечо на себя, за ближнюю ногу и плечо от себя.

#### 5. Простейшие виды борьбы

- пролезание между ног партнёра на скорость;
- перетягивание каната или пояса (в парах, в командах)
- выталкивание за площадь ковра ( в парах)
- выталкивание, упираясь ладонями в ладони партнёра («стой на месте»)

### Зачётные требования по ОФП.

Виды упражнений	возраст		
	7 лет		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
Подтягивание из вися на перекладине	М. 4	2-3	1
Вис на перекладине, сек.	Д. 60	45	30
Челночный бег 3x10м, сек	М. 9,7 и ниже	10,6-10,0	11,0 и ниже
	Д. 10.0 и ниже	11,0-10,6	11,2 и ниже
Прыжок в длину с места, см.	М. 155 и выше	120-135	110 и ниже
	Д. 150 и выше	110-130	90 и ниже

### По технической подготовке

Правильно показать изученные технические действия.

## **Методика обучения броскам.**

При обучении броскам детей 5-ти лет следует уделять большое внимание подводящим упражнениям. А сами броски выполнять под счёт преподавателя, пока у ребёнка не выработается определённый навык их исполнения. Данная программа предусматривает обучение наиболее доступным приёмам в возрасте 5-7 лет.

### **Обучение подножкам.**

1. Пружинящие покачивания в выпаде
2. Выпад правой (левой) с поворотом туловища вперёд
3. Выпад правой вперёд, с мячом над головой. Наклон, мяч к правой ноге. То же левой.
4. Выпады правой (левой) вперёд.
5. Сбивание напарника на пятки, на носки на одну ногу.
6. Заведение напарника до скрещивания его ног.
7. Бросок мяча на дальность из-за головы, из положения выпада правой (левой). Можно проводить как эстафету, игру, соревнование в парах.

### **Обучение броскам через плечо (спину).**

1. И.п. стоя руки перед грудью, энергичные прыжки с поворотами таза (вправо, влево)
2. «Лезгинка» (быстрые повороты на месте и в движении без партнёра).
3. Шаг вперёд на носок – разворот на носке с приставлением второй ноги – наклон с касанием ладонями ковра.
4. Из стойки на коленях – стойка с наклоном.
5. Приседания стоя спиной к стене с поворотом головы и таза и касанием плеч стены

### **Обучение зацепам.**

1. Прыжки на одной ноге с круговыми движениями согнутой другой ноги.
2. Сбивание на пятки на одну ногу.
3. Махи ногами из положения высокого партера.
4. Игры «Петушиный бой», «Наступи на ногу»

## Примерные комплексы круговой тренировки по ОФП и СФП.

### Комплекс №1.

1. Напрыгивания на гимнастическую скамейку.
2. Вис на перекладине.
3. «Лодочка».
4. Наклоны вперёд из положения лёжа на спине.

Комплекс выполняется за 2 круга по 39 сек на каждое упражнение.

### Комплекс № 2.

1. Канат: Лазанье – 3м.
2. Перекладина: Доставка ног – 10 раз.
3. Гимнастическая скамейка: И.п. стать спиной на расстоянии одного шага, взяться за рейку на уровне пояса хватом сверху. 1. Сгибая ноги, подать туловище вперёд. 2. Разгибая ноги и последовательно подавая вперёд колени, бедра и прогибаясь животом вперёд, сильно прогнуться в грудной части и разогнуть ноги. 3. Касаясь стенки вначале плечами, затем спиной, принять и.п. Выполнять упражнение слитно, с максимальной амплитудой.

Комплекс выполняется за два круга.

### Комплекс №3.

1. Прыжки на скакалке.
2. Подтягивание 5 раз – 7 лет.
3. Мост 5 раз.
4. Доставка носками ног ковра за головой с мячом между ног.

Комплекс выполняется за два круга.

## СФП

### Комплекс №1.

1. «Забери мяч». Играют в парах.  
Задача: вырвать мяч из рук партнёра.
2. «Цапля» Играют в парах. Оба держат в руке одну ногу партнёра.  
Задача: сбросить партнёра на ковёр.
3. «Кто сильнее». Сидя на пятках столкнуть партнёра на спину и удержать 10 сек.
4. «Наступи на ногу». Играют в парах. Руки за спину, играют на одном месте.  
Задача: Как можно больше раз наступить на ногу партнёра.

Комплекс выполняется в парах по 1мин на каждое упражнение. Комплекс выполняется за два круга с переменной партнёров.

### **Комплекс №2.**

1. Бросок задняя подножка.
2. Бросок через бедро.
3. Бросок передняя подножка.

Комплекс выполняется за один круг. По 1мин на каждый бросок.

## Этапы подготовки

Для второго и третьего года обучения выделяют 2 периода подготовки:

1 период – ознакомление с основными элементами и базовыми действиями (4 мес.)

2 период – базовой подготовки (7 мес.)

### План-график прохождения учебного материала для учащихся 6 лет на

#### Сентябрь

Содержание занятий	Количество повторений												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретическая подготовка 1. Физкультура и спорт в России.	5мин		5		5		5						
2. краткий обзор развития борьбы дзюдо		5		5		5		5	10	5		5	5
Строевые упражнения 1. Понятие о шеренге, колонне	5мин	5	5	5	5	5							
2. Повороты направо, налево, кругом	4раза	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3. Размыкание в колонну, в шеренгу	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1
ОРУ из комплекса разминки	10мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Упр. на гибкость 1. наклон вперед сидя, ноги вместе	5раз	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2 наклон, ноги врозь	10раз	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3 наклон вперед стоя	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4 прогибы назад, лёжа на животе	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Упр. на силу 1 вис на перекладине	20сек	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
2 наклоны к ногам, лёжа на спине	5раз	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3 сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, стоя (д)	5раз	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4 приседания	10раз	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Упражнения на координацию 1 кувырок вперед	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2 кувырок назад	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3 прыжки на одной, двух ногах	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10
Игры подвижные	20мин	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Страховка на правый, левый бок	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Контрольные испытания	10	10	10	10	10			10	10	10	10	10	5

## План-график прохождения учебного материала для учащихся 6 лет на Октябрь

Содержание занятий	Количество повторений												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретическая подготовка 1. гигиенические знания	5мин	5	10	10			10		5		10		
2. морально-волевой облик спортсмена		10			5	5		10		5		5	10
ОРУ из комплекса разминки	10мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Упр. на гибкость 1. «Лодочка»	10раз	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2 наклон, ноги врозь	10раз	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3 наклон вперёд стоя	5раз	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4 «Рыбка»													
Упр. на силу 1 вис на перекладине с согнутыми руками	5сек	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2 наклоны к ногам, лёжа на спине	5раз	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3 приседания	10раз	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Упражнения на координацию 1 кувырок-страховка через правое-левое плечо	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Игры подвижные	5мин	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Переворот с переднего моста на задний	5раз	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Страховка на спину	5раз	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Стойки дзюдоиста: высокая, средняя, низкая					5		5		5				5
Дистанции: вне захвата						5				5		5	
Контрольные испытания										10	10	10	5

## План-график прохождения учебного материала для учащихся 6 лет на Ноябрь

Содержание занятий	Количество повторений												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Строевые упражнения	3 мин	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ОРУ из комплекса разминки	10мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Упр. на гибкость 1 мост с коленей	5раз	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2 наклон, ноги врозь	5раз	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.«Лодочка»	10раз	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4 переворот с переднего борцовского моста на задний	5раз	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
1 приседания с набивным мячом (1кг)	10раз	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2 наклоны к ногам, лёжа на спине	5раз	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3 сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	5раз	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Упражнения на координацию 1 стоя на одной ноге, круговые движения другой	5раз	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2 Кувырок-страховка на спину	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3 кувырок с прямых ног	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Игры подвижные, эстафеты	15	15	15	15	15	15	15	15	15	20	20	20	15
Упр. в само страховке и страховке партнёра: падение боком, спиной	5раз	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Передвижения: относительно противника	2/3мин	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3
Захваты рукава и разноимённого отворота	5раз	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Контрольные испытания										10	10	10	5



## План-график прохождения учебного материала для учащихся 6 лет на

### Декабрь

Содержание занятий	Количество повторений												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Игровые, порядковые и ОРУ	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Упр. на гибкость 1 Мост с колен	10раз	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2 наклон, ноги вместе	2/10раз	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10
3 шпагат	5раз	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4 перевороты													
5 «Рыбка»	5раз	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Упр. на силу 1 подтягивания из виса	5раз	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2 наклоны к ногам, лёжа на спине	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
3 сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Упражнения на координацию 1 полёт-кувырок через препятствие	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3 «Ласточка»	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Игры, эстафеты	20мин	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Передвижения: с одним захватом	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Задняя подножка	5мин	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Контрольные испытания										10	10	10	5

## План-график прохождения учебного материала для учащихся 6 лет на Январь

Содержание занятий	Количество повторений												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ОРУ, упр. на гимнаст. Снарядах, акробатич. упр.	15мин	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Подним. ног к перекладине	5раз	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Упр. для развития быстроты и прыгучести: 1»Тараканьи бега»	20м	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
2 «Тележка»	10м	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3 ходьба в приседе	20м	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
4 прыжки в приседе	10раз	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Эстафеты из вышеперечисленных упр.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Упр. в само страховке и страховке партнёра: падение при выполнении бросков не выставляя рук	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Передвижения: с изменением захватов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Приёмы: 1 Отхват	5		5		5		5		5		5		5
2 Удержание сбоку		5		5		5		5		5		5	
Контрольные испытания										10	10	10	5

## План-график прохождения учебного материала для учащихся 6 лет на Февраль

Содержание занятий	Количество повторений												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ОРУ, акробатические, порядковые, игровые упр.	15мин	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Упр. на гибкость 1 «Насос»	10	10	10	10	10			10			10		
2.»Лодочка»	10р		10		10		10		10		10		10
3 «Рыбка»		10р		10		10		10		10		10	
4 «Бабочка»	1мин	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5 «Добрая, злая кошечка»	10р	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6 Мост с колен		5		5		5		5		5		5	
Упр. на силу 1 Подтягивания	5р	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2 Наклоны к ногам, лёжа на спине	10р	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3 Поднимание ног к перекладине	10р	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4 Лазанье по канату	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5 приседания с набивным мячом (1кг)	2/10раз	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10
6 Сгибание и разгибание рук в упоре с напарником	10р	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Упр. для развития быстроты: 1 «Тараканьи бега»	20м	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
2 Челночный бег	3/10м	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10
3 Прыжки в приседе	10м	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4 Бег на коленях (без опоры на руки)	10м	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Игры с элементам борьбы дзюдо	10	10	10	10	20	20	15	15	15	15	15	15	15
Передвижения: вперёд, вправо, влево	2мин	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Приёмы: 1 передняя подножка захватом за рукав и пояс	5		5		5		5		5		5		5
2 Удержание поперёк		5		5		5		5		5		5	
Простейшие формы борьбы	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3
Контрольные испытания										10	10	10	5

## План-график прохождения учебного материала для учащихся 6 лет на

### Март

Содержание занятий	Количество повторений												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ОРУ, акробатические, порядковые, игровые упр.	10мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Упр. на гибкость	10мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Упр. на силу 1 Подтягивания	5р	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2 Приседания на одной ноге «Пистолетик»	5р	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3 Поднимание ног к перекладине	2/5	2/5	2/5	2/5	2/5	2/5	2/5	2/5	2/5	2/5	2/5	2/5	2/5
4 Лазанье по канату	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5 Ходьба на рукоходе	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6 Сгибание и разгибание рук в упоре с напарником	10р	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Подвижные игры и комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.	15мин	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Приёмы: 1 отхват захватом за рукав и разноимённый отворот	5р	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2 Удержание со стороны плеча	5р	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Борьба в партере из различных положений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Контрольные испытания										10	10	10	5

## План-график прохождения учебного материала для учащихся 6 лет на

### Апрель

Содержание занятий	Количество повторений												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ОРУ, акробатические, порядковые, упр.	15мин	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Упр. на гибкость	10мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Упр. на силу	5р	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
1 Подтягивания													
2 «Тележка»	10м	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3 Поднимание ног к перекладине	5р	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4 Лазанье по канату	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5 Ходьба на рукоходе	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6 Сгибание и разгибание рук в упоре с напарником	10р	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Подвижные игры	5мин	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Упр. на быстроту и прыгучесть	5мин	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Приёмы:	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
1 задняя подножка захватом за рукав и разноимённый отворот под одну ногу													
2 переворот за дальнюю руку и бедро	5р	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Простейшие формы борьбы с использованием изученных приёмов	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Контрольные испытания										10	10	10	5

## План-график прохождения учебного материала для учащихся 6 лет на

### Май

Содержание занятий	Количество повторений												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретическая подготовка: 1 Правила поведения в спортзале	10		5		5		5		5		5		5
2 правила использования оборудования и инвентаря		5		5		5		5		5		5	
ОРУ, акробатич., строевые упражнения	15мин	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Комплекс круговой тренировки по ОФП №1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Тактика захватов: предварит., основные, ответные	5мин			5			5			5		5	
Приёмы: 1 Переворот за дальнюю руку		5		5		5		5		5		5	
Простейшие способы ведения поединка	5		5		5		5		5		5		5
Простейшие игры с элементами борьбы	10мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Контрольные испытания	10	10	10	10	10			10	10	10	10	10	5

## План-график прохождения учебного материала для учащихся 6 лет на

### Июнь

Содержание занятий	Количество повторений												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретическая подготовка:	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Упр. из лёгкой атлетики 1 Метание малого мяча в цель	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2 Прыжки в длину с места	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
3 Прыжки в высоту с разбега	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
ОРУ, акробатич., игровые упражнения	15мин	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Комплекс круговой тренировки по ОФП №2	10мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Комплекс круговой тренировки по СФП №2	10мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Игры и комбинированные эстафеты с переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезанием, метанием	15мин	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Контрольные испытания										10	10	10	5

## План-график прохождения учебного материала для учащихся 6 лет на

### Июль

Содержание занятий	Количество повторений												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретическая подготовка	5		5		5		5		5		5		5
1.Правила безопасности при занятиях борьбой													
2.общие сведения о строении организма чел. Двигат. аппарат,мышечная и костная система		5		5		5		5		5		5	
ОРУ , акробатич, игровые упр.	15мин	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Упр. на гибкость	10р	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1 Мост с колен													
2 переворот с переднего моста на задний	10р	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3 Шпагат	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Упр. на быстроту	3/10м	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10	3/10
1 Челночный бег													
2 «Тараканьи бега»	20м	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
3 «Лягушка»	10р	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4 «Лошадка»	10р	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Упр. на силу	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1 Упр. на перекладине													
2 Лазанье по канату	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3 Ходьба по рукоходу	6м	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4 Приседания с набивным мячом (1кг)	10р	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Комплекс круговой тренировки по СФП №1	10мин	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
№2		10мин		10		10		10		10		10	
Игры подвижные и эстафеты	15мин	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Контрольные испытания										10	10	10	5

## Примерный месячный поурочный рабочий план третьего года обучения (1 период)

Содержание занятий	Количество повторений												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретическая подготовка 1. значение утренней гимнастики	5мин	5	5	5									
2. значение физкультуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины					5	5	5	5					
3 История первых соревнований по дзюдо									5	5	5	5	5
ОРУ, акробатич, строевые упр.	15мин	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Упр. на гибкость: 1 Мост с колен	10р	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2 «Подочка» за 30сек	27р	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
3 Шпагат	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4 Забегания на борцовском мосту	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4
5 «Свечка»	1мин	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Упр. на быстроту, прыгучесть 1 Челночный бег	4/10м	4/10	4/10	4/10	4/10	4/10	4/10	4/10	4/10	4/10	4/10	4/10	4/10
2 «Тараканы бега»	20м	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
3 «Лягушка»	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10
4 бег на коленях без опоры руками	20м	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Упр. на силу: 1 Подтягивание из виса	2/5р	2/5	2/5	2/5	2/5	2/5	2/5	2/5	2/5	2/5	2/5	2/5	2/5
2 Поднимание ног к перекладине	10р	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3 наклоны к ногам лёжа на спине, руки за головой	15р	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
4 касание пола за головой ногами, лёжа на спине	15р	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
5 Лазанье по канату	2/3м	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3
6 Ходьба на рукоходе	2/6м	2/6	2/6	2/6	2/6	2/6	2/6	2/6	2/6	2/6	2/6	2/6	2/6
7 Приседания с набивным мячом (1-2кг)	20р	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
8 Ходьба с партнёром на спине	10м	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Упр. на координацию: 1 «Ласточка»	5		5		5		5		5		5		5
2 Стойка на голове		5		5		5		5		5		5	
Стойки дзюдоиста: правая, левая, фронтальная	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Самостраховка: падение через партнёра, стоящего в высоком партере, стоя к нему лицом, спиной	10р	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Подготовка к броскам: Выведение из равновесия: вперёд, назад	10р	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Комплекс круговой тренировки по СФП №1	5		5		5		5		5		5		5
Игры и эстафеты		10		10		10		10		10		10	
Контрольные испытания	10мин	10	10	10	10			10	10	10	10	10	5



## Примерный месячный поурочный рабочий план третьего года обучения (2 период)

Содержание занятий	Количество повторений												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ОРУ, акробатич, игровые упр.	15мин	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Упр. на гибкость	10р	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Упр. для развития быстроты	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Упр. на силу:	20р	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
1 Сгибание-разгибание рук в упоре													
2 Поднимание ног к перекладине	10р	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3 наклоны к ногам лёжа на спине, руки за головой	20р	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
4 касание пола за головой ногами, лёжа на спине	20р	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
5 «Тележка»	2/10м	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10
6 Приседания с набивным мячом (1-2кг)	20р	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
7 Ходьба с партнёром на спине	2/10м	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10	2/10
Игры с элементами борьбы	10р	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Подвижные игры и эстафеты	10р	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Захваты:	3 мин		3		3		3		3		3		3
1 Атакующие													
2 Вспомогательные		3		3		3		3		3		3	
Приёмы:	10р	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1 Бросок зацепом стопой снаружи													
2 Уходы от удержания сбоку	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Контрольные испытания										10	10	10	5

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Представленные методические рекомендации содержат комплекс четко сформулированных предложений по внедрению в практику материала по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). Обеспечивают эффективные пути и средств совершенствования двигательной сферы дошкольников на основе формирования у них потребности в движениях; использования наиболее эффективных форм работы с детьми, направленных на создание благоприятного эмоционально-психологического климата в группе и во всем дошкольном учреждении; содействуют организации комфортной социальной среды, предусматривающей в первую очередь перестройку форм и стиля общения между педагогом и занимающимися (уважение детской личности, взаимопонимание, сотрудничество с ребенком, учет его интересов и желаний, доброжелательность).

### ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ

Физическая нагрузка - это двигательная активность дошкольников, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования систем организма.

Различают внешнюю и внутреннюю стороны нагрузки. К внешней стороне нагрузки относят интенсивность, с которой выполняется упражнение и ее объем. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме дошкольников вследствие влияния определенных внешних сторон нагрузки.

Преподавателю, работающему с дошкольниками, следует избегать возникновения перегрузок у занимающихся. В целом, причины перегрузки можно разделить на четыре группы:

- 1) ошибки в методике занятий с дошкольниками (ограниченность средств физического воспитания, нагрузка после вынужденного перерыва - болезни, недостаточный интервал отдыха между занятиями и др.);
- 2) нарушение здорового образа жизни ребенка (несбалансированность питания, недостаток витаминов, плохие жилищные условия, неупорядоченный режим дня и др.);
- 3) неблагоприятное влияние окружающей среды (климато-географические условия, состояние спортивного зала);
- 4) нарушение здоровья (следствия инфекционных и других заболеваний).

При дозировании нагрузки на занятиях с детьми 5-7 лет следует учитывать их быструю возбудимость, неустойчивость в настроениях и то, что дошкольников нельзя перегружать эмоциями. Насыщенность занятия громкой музыкой, яркими предметами, игрушками вызывает большое возбуждение, отвлекает их внимание от указаний, требований преподавателя, затрудняет процесс активного торможения. Необходимо оберегать нервную систему занимающихся от сверхсильных

раздражений. Вместе с тем у дошкольников необходимо развивать активное торможение, выслушивать до конца указания преподавателя, прекращать свои действия по сигналу. Преподавателю важно формировать культуру поведения дошкольников в двигательной деятельности, привычку и потребности тематических занятиях физическими упражнениями, умение сдерживать свои желания, эмоции, подчиняться указаниям, воспитывать скромность, честность, вежливость, доброжелательность к окружающим.

## **ВЫПОЛНЕНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ**

Основные движения - жизненно необходимые для человека движения которыми он пользуется в своей деятельности. К ним относятся: ходьба, бег, прыжки, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, упражнения на равновесие, игровые упражнения.

При выполнении упражнения в ходьбе необходимо обращать внимание на следующие детали:

- положение туловища прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята, живот подтянут;
- движения рук и ног согласованы, при шаге правой ногой ребенок делает мах левой рукой вперед, а при шаге левой - правой рукой;
- ровный, свободный шаг, с перекатом с пятки на носок.

В беге рекомендуется следить за выполнением следующих элементов:

- положение туловища - небольшой наклон вперед, голова приподнята;
- согласованность движений рук и ног - правая рука выносится вперед одновременно с левой ногой, а левая - одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад;
- бег легкий, с отрывом от татами, быстрый, свободный.

Прыжок в длину с места выполняется правильно при соблюдении следующих условий:

- правильное исходное положение - наклон туловища вперед, ноги на ширине стопы, полусогнуты в коленях; руки отведены назад (положение старта пловца);
- энергичное отталкивание одновременно двумя ногами;
- мах руками вперед-вверх при отталкивании;
- мягкое, устойчивое приземление на пятки с перекатом на всю стопу, руки прямые вперед – в стороны.

Прыжок в длину с разбега получается при соблюдении условий выполнения:

- равноускоренный разбег;
- энергичное отталкивание одной ногой с одновременным махом рук вперед-вверх;
- сгибание йог в полете (положение группировки);
- мягкое, устойчивое приземление одновременно на обе ноги, на пятки с перекатом на всю стопу.

Прыжок в высоту с места выполняется при соблюдении рационального исходного положения, что важно если:

- оставить ноги на ширину стопы. Полуприсед, отвести руки назад;
- энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед. Взмах руками вверх;
- сгибание ног в коленях, приблизив их к груди. Руки вперед;
- приземление на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу. Руки вниз.

Метание предметов на дальность и в цель выполняется точно в случаях, когда:

- левая нога впереди на расстоянии 3/4 шага, туловище в повороте в направлении метания;
- при замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится назад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди;
- бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

Лазанье по гимнастической стенке (лестнице) характеризует кратковременная повторяемость элементов: поочередное движение рук и ног с момента опоры ноги на рейки лестницы и задержка обеих ног на них - приставной шаг.

## **РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

Развитие быстроты движений. Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- 1)латентное время двигательной реакции;
- 2)скорость отдельного движения;
- 3)частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Необходимо использовать упражнения в быстром и медленном беге в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнения в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя в упоре присев).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

**Развитие силы.** Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (передача мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств - быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы, при отборе упражнений для дошкольников уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: Упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазаньи по вертикальной и наклонной гимнастической стенке. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо также развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу (скоростно-силовые качества). Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, впрыгивание на возвышение с места или небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент, скакалок или палки. Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствует упражнения с набивными мячами (например, поднятие набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения, с учетом возраста детей, включаются в общеразвивающие упражнения.

**Развитие выносливости.** Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается как способность организма поднять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности. Целесообразно говорить лишь о развитии общей

выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию.

Необходимость развития выносливости с дошкольного возраста обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие:

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье, в целом способствует его всестороннему гармоничному развитию.

2. Целенаправленная работа по развитию выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (физическую, умственную), что особенно важно в плане подготовки детей к школе.

3. Необходимость развития выносливости у детей дошкольного возраста определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей.

4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Физические упражнения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности.

Существует зависимость общей выносливости от функциональных возможностей организма детей, от подготовленности к мышечной работе различных органов и систем (особенно центральной нервной системы, сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечного аппарата), от степени владения техникой движений, экономного их выполнения. Большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постепенно нарастающее утомление. Но у дошкольников они не являются окончательно сформированными, поэтому им довольно трудно бывает справиться с утомлением.

У детей подчеркивается необходимость более широкого использования ходьбы, бега, лазания, катания на велосипеде – движений, которые требуют участия в работе большого числа мышечных групп, способствуя всестороннему физическому развитию.

Определена возрастно-половая динамика выносливости, показано, она значительно возрастает на протяжении всего дошкольного возраста при целенаправленном воздействии со стороны взрослых. В 5-6 лет у мальчиков наблюдается период относительной стабилизации в развитии выносливости, а у девочек - ее значительное повышение, что необходимо учитывать,

осуществляя дифференцированный подход к организации всей работы по физическому воспитанию с детьми данного возраста.

**Развитие гибкости.** Гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. При развитии у детей грациозности, пластичности, красоты движений следует помнить, что все движения приобретаются как результат научения.

Одним из важных средств развития гибкости являются наклоны и повороты, сгибания и разгибания, вращения и махи, упражнения на растягивание, или «стрейтчинговые» движения.

Стрейтчинг - это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок. Для этого применяют очень медленные плавные движения (сгибания и разгибания), направленные на растягивание той или иной группы мышц, когда в течение некоторого времени принимается и удерживается определенная поза.

Большое значение в жизнедеятельности дошкольника имеет хорошая осанка.

Формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания. Очень полезны для этого упражнения на растяжку. Они укрепляют мышцы и связочный аппарат, при растягивании позвоночника увеличиваются межпозвонковые промежутки, уменьшается сдавливание нервов, давление на заднюю продольную связку, восстанавливается циркуляция крови, оказывается воздействие на рецепторы мышц.

**Развитие ловкости.** Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки. Два пути развития ловкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений; совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменениями обстановки

В качестве методических приемов для развития ловкости рекомендуются:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

Для развития ловкости у дошкольников рекомендуются подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами, изучение новых упражнений. Развивать ловкость на фоне утомления нецелесообразно, упражнения необходимо проводить в подготовительной части занятия или начале основной.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Реализация программного содержания должна содействовать ценностному отношению к каждому ребенку, который рассматривается не только как член общества, но и как самостоятельная ценность. Программный материал предусматривает целенаправленное воздействие на отдельные доминанты развития дошкольников:

Первое направление. Развитие эмоционально-волевой сферы, связанной с процессом физического воспитания с применением начальных упражнений.

Выполняется ряд этапов.

- Выполнение требований преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, помощь окружающим).
- Отделение собственной деятельности от деятельности взрослых (выполнение заданий под контролем преподавателя – физкультминутка, демонстрация упражнения).
- Восприятие деятельности взрослых как образца для подражания (осознание необходимости соблюдения гигиены, режима дня, поддержания в порядке спортивной формы и одежды, гигиена на физкультурном занятии).
- Появление мотивов действий по образцу, направленных на удовлетворение возникающих потребностей, что содействует проявлению личностного поведения (хочу быть здоровым, сильным, добрым, честным).
- Ориентировка на собственные поступки, их оценка (регулярно утром и вечером чищу зубы - хорошо, иногда не убираю свои игрушки - плохо).

На данных этапах изучения, представленных в программе физических упражнений, у дошкольников необходимо формировать потребность достижения ситуации успеха (получилось правильно, упражнение выполнено красиво). Чем чаще возникает ситуация преодоления, чем больше надежды па успех, тем интенсивнее идет процесс формирования воли (буду регулярно чистить зубы и они будут здоровыми; полезная еда укрепляет тело; надо делать упражнения чтобы подрасти и помогать маме). Решающее значение в формировании волевых качеств дошкольников имеет осознание ребенком противоречия между желанием достичь цели (не болеть!) и реальными возможностями (зарядку не делаю, физкультуру не люблю).

Формирование эмоционально-волевой сферы дошкольников в системе физкультурных занятий не должно рассматриваться как нечто само по себе возникающее, а заключаться в создании условий для эмоциональной устойчивости детей, оценке их положительных и отрицательных эмоций. Ребенка необходимо учить психологическим механизмам управления своим настроением, что достигается за счет трудолюбия собранности, уважения к окружающим.

Второе направление. Формирование самооценки. Этапы формирования:



- Проявление способности самостоятельно оценивать свои поступки по полярному принципу: хорошо - плохо (занимался упражнениями: старался - ленился).
- Проявление способности к самооценке не только поступков эмоциональных состояний (устал - перестал хорошо выполнять упражнение).

Преподаватель, проводящий занятия по физической культуре с дошкольниками, должен учитывать, что для формирования у занимающихся адекватной самооценки необходимо соблюдать ряд условий: отказ от дающих заключения о поведении ребенка; от невыгодных сравнений ребенка с другими детьми; необходимость создания ситуаций успеха физкультурной деятельности.

Третье направление. Формирование первоначальных нравственных представлений.

Предусматривается формирование представлений о добре, зле, красивом и некрасивом, хорошем и плохом. Нужно акцентировать внимание на профилактике вредных привычек (избегать нерационального питания, нарушения режима дня).

Особенности этих представлений: отражают нравственные оценки преподавателя применительно к конкретным поступкам дошкольников; проходят путь от элементарной оценки поступков окружающих до нравственной оценки собственного поступка.

В формировании нравственных представлений дошкольников в процессе реализации начальных форм упражнений дзюдо, особая роль принадлежит выработыванию навыков дисциплинированного, культурного, гуманного поведения.

Процесс формирования первоначальных нравственных представлений у дошкольников имеет следующую логику: выдвижение образца; действие по образцу, состояние эмоционального комфорта; повторение образца поведения; ощущение социальной значимости действий по образцу; возникновение потребности опираться на образец в сходных ситуациях.

### ***Основные направления и технология воспитательной работы***

В процессе реализации программы по физической культуре для дошкольников существуют ведущие направления воспитательной работы.

*Первое направление* - организация игровой деятельности.

- При организации сюжетно-ролевых игр руководителю рекомендуется внимательно наблюдать за деятельностью занимающихся, чтобы вовремя заметить и преодолеть опасные тенденции в «игрании» ролей, эмоции захлестывают игроков, волевой контроль за поведением снижается.
- Подбирать сюжетно-ролевые игры с учетом равных возможностей у детей, чтобы дать им «проявить» себя. Это достигается не только выбором ролей, но и подбадриванием детей не уверенных в себе, не освоивших правила, горячо переживающих неудачи.

*Второе направление* - формирование гуманных отношений в коллективе дошкольников.

Формирование гуманных отношений строится на проявлении дружбы, уважения к старшим, взаимной помощи, заботы друг о друге, умении учитывать коллективные интересы. Для реализации такой цели необходимо, чтобы ребенку в процессе группового общения была создана атмосфера эмоционального комфорта. Преподавателю рекомендуются для выполнения следующие педагогические приемы:

- «эмоциональное обволакивание» - проявляется в обязательной встрече ребенка с улыбкой; приветствие ласковым, добрым тоном; обязательные поощрения в каждом начинании; публичное подчеркивание «правильных» поступков; обязательная помощь в выполнении поручений; соблюдение требований к физкультурной деятельности (похвала, помощь); выработка единой линии эмоциональных реакций на успех и неудачи (по мере возможности);
- «эмоциональный контраст» - выражается в чередовании строгого и ласкового тона голоса, что создает значительный эффект для пробуждения самосознания дошкольника, его эмоциональной отзывчивости.

*Третье направление* - помощь семьи в приобщении дошкольников к ценностям физической культуры. Важно учитывать, как относятся в семье к вопросу укрепления здоровья и формирования потребности поддержания здорового образа жизни. Следует вовлекать родителей в организацию активного досуга ребенка путем совместного выполнения физических упражнений, участия в спортивных праздниках для всей семьи; в мероприятия по совместному труду (приведение в порядок спортивной формы ребенка, подготовка одежды накануне посещения детского сада и др.). Специфические методы руководства поведением дошкольников, применяемые в процессе занятий физическими упражнениями включают те, которые содействуют формированию поведения, направленного на укрепление здоровья и гигиенических привычек.

#### Основные методы.

- «Эмоциональная установка» - оказывается более сильным механизмом регуляции поведения дошкольников, чем представления, взгляды и даже убеждения. Именно установка на соблюдение техники безопасности на физкультурных занятиях, установка на старание при выполнении упражнений означает готовность занимающихся действовать тем или иным способом по заранее выбранному образцу еще до того, как начнет срабатывать сознание.
- «Положительное подкрепление» - имеет главный смысл, подразумевается, что создание условий для того, чтобы дошкольник захотел поступить тем или иным образом (педагогически желательным) Подкрепление может быть сделано еще до совершения поступка (словесное одобрение)
- «Отрицательное подкрепление» - заключается в том, что дошкольник узнает какие отрицательные последствия может принести его поступок (к чему приводит излишнее потребление сладкого, отказ от первого блюда, отсутствие систематического выполнения гигиенических процедур). Для дошкольника создаются условия, предупреждающие нежелательный поступок.

- «Договор» - является эффективным методом (особенно для дошкольников, которые не выполняют требований руководителя с первого слова). Чаще всего это происходит, когда дети увлечены подвижной игрой или какими-либо физическими упражнениями. Суть приема заключается в своевременной подаче предупреждающих сигналов (до конца игры осталась одна минута, выполняем упражнение последний раз), которые дают возможность ребенку спокойно отключиться от своей деятельности и выполнить требование.

#### Формирование индивидуальных способностей

Дошкольники, занимающиеся физическими упражнениями, различаются по ряду основных критериев: особенностям нервной системы, свойствам телосложения, психическому и физическому развитию. Индивидуальные особенности ребенка влияют на усвоение им двигательных умений и навыков, на отношение к окружающим. Наблюдение за ребенком в повседневной жизни, анализ его поведения и деятельности, беседы с родителями позволяют преподавателю спланировать задачи, методы, содержание индивидуальной работы.

Важную роль в индивидуальной работе с дошкольниками 5-7 лет играют медико-педагогические наблюдения, которые позволяют устанавливать и учитывать показатели силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. В качестве показателей силы учитываются: уровень физической и умственной работоспособности на занятиях и в трудовых процессах; быстрота восстановления работоспособности после утомления; способность преодоления трудностей, инициативность и активность на занятиях, а также в играх; скорость овладения двигательными навыками, двигательная активность, эмоциональный тонус. Показателем уравновешенности нервных процессов является ровное настроение ребенка, его доброжелательные отношения с детьми и взрослыми, спокойное поведение в конфликтных ситуациях, равномерность протекания деятельности.

Подвижность нервных процессов характеризует легкость перехода к различным видам деятельности; быстрота привыкания к новой обстановке, быстрота засыпания и пробуждения; способность двигаться в быстром темпе. Указанные показатели должны учитываться в воспитательном процессе.

Преподаватель фиксирует склонности ребенка, его способно к определенным движениям. С учетом этих особенностей составляется индивидуальная программа развития ребенка, воспитания его психофизических качеств и способностей.

Составляя план индивидуальной работы с ребенком, преподаватель учитывает его двигательные интересы. Если ребенок посещает какую-либо спортивную секцию, то преподаватель или специалист по физической культуре может согласовывать с тренером индивидуальную работу с ребенком, его участие в разных формах двигательной деятельности.

Преподаватель приобщает дошкольников к физическим упражнениям, совместно выполняя

разнообразные задания: вспомнить и выполнить упражнения; организовать знакомые подвижные игры, привлекая при этом на ведущие роли не только активных, но и застенчивых детей. Также проводится коррекционная работа по исправлению дефектов стопы и осанки, улучшению психофизических качеств и двигательных действий. Для этого педагог показывает и объясняет упражнение, дает предварительную ориентировку в действиях; активизирует сознательное и творческое отношение к движению. Важная роль отводится развитию ручной ловкости, моторике рук.

Систематическое проведение индивидуальной работы с ребенком или с небольшими группами дошкольников обеспечивает улучшение их движений, развитие физических и личностных качеств. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок достигает поставленной перед собой цели, успешно используя разнообразные способы двигательных действий, выбирая наиболее целесообразные. Это активизирует мыслительные процессы, учит проявлять настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество.

Следя за действиями ребенка, преподаватель активизирует его двигательные умения и навыки, в зависимости от индивидуальных способностей, доставляя ему возможность принятия решений. Преподаватель может усложнять или упрощать задания, вызывая полезные психические усилия.

Формированию у ребенка навыков самостоятельных двигательных действий способствует выполнение физкультурных упражнений, используя различные мелкие и крупные игрушки и инвентарь (мячи и другое).

Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры с правилами, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество. Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил. Самостоятельную двигательную деятельность дошкольника преподаватель систематически и последовательно планирует и направляет.

## **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И САНИТАРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

В процессе проведения занятий с дошкольниками 5-7-летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны преподавателя. В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

- Все оборудование (гимнастическая стенка, комплексы, лесенки) должны быть надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключая возможность падения.
- Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня груди.
- Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.
- Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).
- Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала).
- Преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам.
- Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.
- Запрещается использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых.
- Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

### ***Требования к методике руководства физкультурной деятельностью дошкольников***

- Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, преподаватель должен обеспечить правильный показ движения.
- При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
- Не допускать нахождения детей в зале или на спортивной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала.
- При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так, чтобы в поле зрения находились все дети. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и пр.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
- Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.
- Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель предлагает ребенку

отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

-Преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

### ***Особенности гигиенических условий и требований***

Дошкольникам 5-5,5 лет необходимо обеспечить благоприятные гигиенические условия в помещении группы: температура воздуха +21...+22 °С, влажность воздуха 40-60%; в гимнастическом зале и спальном комнате +19 °С (при соответствующей одежде детей). Нормальная температура воздуха поддерживается регулярным проветриванием помещения: одностороннее проветривание проводится каждый час в течение 5-10 минут в присутствии детей; сквозное проветривание - в течение 10-15 минут в отсутствие детей.

Состоянию теплового комфорта организма способствует правильная одежда: два слоя одежды в группе, один слой - для занятий физической культурой.

Для дошкольников 6-6,5 лет гигиенические требования к условиям пребывания в помещении (температура, влажность воздуха, освещенность) - те же, что и в предыдущей группе. Особое внимание следует обращать на правильный подбор детской мебели (столов и стульев) в соответствии с ростом ребенка. Все игрушки, пособия, оборудование и тренажеры, компьютеры, аудио- и видеотехника должны иметь гигиенический сертификат.

Для дошкольников 7-7,5 лет необходимо соблюдать температурно-влажностный режим за счет систематического проветривания помещения (в отсутствие детей проводить сквозное проветривание в течение 5-15 минут несколько раз в день с учетом погодных условий). Температура воздуха в группе +20 °С. Температура воздуха в спальном комнате + 19 °С. В гимнастическом зале +19 °С. Ежедневная прогулка в холодное время года в средних широтах проводится при температуре воздуха до -20 °С.

Следует обеспечить максимальный доступ дневного света в помещение. В осенне-зимний период искусственное освещение должно создавать благоприятные условия для зрительной работы детей на занятиях.

### **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

Для организации занятий, укрепляющих здоровье дошкольников важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

Безопасность жизнедеятельности

- Учить детей беречь свое здоровье (не ходить в мокрой обуви, влажной одежде), следить за своим самочувствием (устал после длительного бега - отдохни и др.).

- Объяснять детям как оберегать глаза от травм, яркого солнца, попадания песка, пыли; не смотреть телепередачи длительно и на близком расстоянии от экрана; строго регламентировать по времени занятия с компьютером, следить за осанкой.
- Запрещать употреблять без контроля со стороны взрослого лекарства, витамины, незнакомые растения, ягоды, грибы и др.
- Стремиться максимально смягчать воздействия на ребенка неблагоприятных физических и психологических факторов; регулировать характер отношений со сверстниками.
- Прививать осмотрительность в незнакомых и сложных ситуациях; учить (не запугивая при этом детей) быть осторожными при встрече с незнакомыми людьми.

## ***Основные причины травматизма детей в ДОУ на занятиях физическими упражнениями***

### *1. Нарушение правил организации занятий:*

- проведение занятий с большим числом детей на одного преподавателя, чем полагается;
- нахождение детей в зале без присмотра преподавателя и неорганизованный вход и выход из зала;
- самовольный доступ к снарядам и тренажерам;
- неправильный выбор преподавателем места при проведении занятия, когда часть детей находится вне его поля зрения;
- недостаточные интервал и дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.

### *2. Нарушения в методике преподавания:*

- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребенка, упражнениями без достаточной его подготовленности;
- чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

### *3. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:*

- недостаточная освещенность зала или площадки для занятий;
- отсутствие вентиляции;
- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
- скользкая подошва обуви, высокий каблук, не завязанные шнурки;
- посторонние колющие предметы на одежде или в карманах (значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и другое);
- бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее;
- длинные, не убранные в косу или не подобранные под резинку волосы у девочек;

- очки у плоховидящих детей, не закрепленные на затылке резинкой;

#### *4. Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием детей:*

- чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесших заболевания;
- отсутствие систематической (2 раза в год) диспансеризации детей;
- отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

#### *5. Недооценка значения страховки и помощи:*

- неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений на гимнастических снарядах, при выполнении основных видов движений;
- отсутствие матов под снарядами и тренажерами.

#### *6. Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования:*

- малые размеры зала или площадки для занятий;
- неровности пола, щели между татами, незакрепленные татами;
- неисправность татами (разрывы, разошедшиеся швы);
- неисправность снарядов и тренажеров, ненадежность крепления, разболтанность соединений, незатянутые гайки, торчащие болты и шурупы;
- неправильная, излишне скученная расстановка снарядов и тренажеров, при которой дети мешают друг другу выполнять упражнения;
- плохо закрепленные и неисправные электрические выключатели, розетки;
- низко повешенные декоративные растения, украшения, светильники;
- отсутствие защитных сеток на вентиляторах, до которых могут дотянуться дети;
- расположение магнитофона или проигрывателя в доступном для детей месте;
- колонны и выступы, не обитые мягким материалом; отсутствие ярких наклеек на стеклянных дверях на уровне глаз ребенка;
- свободный доступ детей к окнам, открытым для проветривания;
- отсутствие телефона в доступном месте;
- отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.

Для соблюдения техники безопасности при изучении двигательных действий дзюдо необходимо проводить занятия на татами ТУ 9616-005-47331365-2005.

В процессе занятий необходимо реализовывать важнейшую задачу по формированию навыков безопасного падения. Развитые в детском возрасте, они сохраняются всю жизнь, предохраняя человека от травм.



## **ВРАЧЕБНЫЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ**

Контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста включает следующие показатели:

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием

детей. Оно осуществляется при углубленных осмотрах врачами дошкольных учреждений или поликлиники. При первичном обследовании дается оценка состояния здоровья, физического развития ребенка, физической подготовленности, функциональных возможностей организма и решается вопрос об индивидуальных назначениях при занятиях физическими упражнениями и различных видах закалывающих процедур. При повторных обследованиях оценивается динамика состояния здоровья и физического развития детей, учитывается эффективность воздействия средств физического воспитания.

С целью осуществления индивидуального подхода при назначении различных средств физического воспитания выделяются две группы детей:

I - основная группа, не имеющая никаких медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой.

II - ослабленная группа, имеющая ограничения временного характера в величине и интенсивности физической нагрузки и объеме закалывающих мероприятий.

Дети, отнесенные к ослабленной группе, должны иметь индивидуальные назначения закалывающих мероприятий, в рамках всех разделов физического воспитания в детском саду, получать более низкую физическую нагрузку. Для этого преподаватель при проведении физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр, начальных форм упражнений должно уменьшать число повторений каждого упражнения. С такой же нагрузки должны начинать дети, вернувшиеся в дошкольное образовательное учреждение после болезни (ОРЗ, обострение хронического тонзиллита, хронического бронхита и других).

### ***2. Медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима***

определяются методикой проведения и организацией занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка. Проводится контроль за осуществлением системы закалывания.

3. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение, участок), физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви.

4. Санитарно-просветительская работа по вопросам физического воспитания дошкольников среди персонала дошкольного учреждения и родителей.

## Подвижные игры

Игра очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми 5-7 лет.

В борьбе дзюдо значительная роль отводится развитию гибкости позвоночника, подвижности суставов, скорости выполнения движений, силовым качествам и ловкости. Подбираются игры, в которых эти качества наиболее чётко проявляются и тренируются.

Задача борца состоит в том, что бы вывести соперника из устойчивого равновесия, и изменить его положение по отношению к коврику. Отсюда нетрудно вывести направленность борцовской подготовки, сориентироваться в подборе игрового материала.

Для детей первого года обучения (5 лет) используются простые подвижные игры, а во втором полугодии можно проводить командные игры (типа эстафет). На этапе обучения детей командным играм целесообразнее разбивать детей не более чем на 2-3 команды. На втором году обучения (6 лет) подвижные игры усложняются. В командных играх детей можно делить на 3 и более команды. На данном этапе необходимо вводить игры для развития чувства равновесия, устойчивости.

Характерными играми для детей третьего года обучения являются специализированные игры, то есть игры с элементами борьбы дзюдо, а так же подвижные игры, способствующие развитию силовых качеств, ловкости, быстроты, чувства равновесия.

Объяснять игры детям надо кратко, так как часто, не дослушав объяснения, дети проявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Рассказывать детям правила игры желательно в форме сказки, со знакомыми персонажами (зайчики, птички, волк, козлята и т.д.). водящего необходимо менять почаще, чтобы удовлетворить потребности детей в активности.

Учитывая большую подвижность детей данного возраста и их ранимость, не рекомендуется выводить или ругать детей за их ошибки, а проигравшим можно определить штрафное задание (приседания, отжимания) и удалять их из игры очень ненадолго.

Общая длительность игры должна быть небольшой, так как дети быстро утомляются. В играх с бегом, прыжками следует устраивать короткие перерывы. Игру с большой интенсивностью следует включать в основную часть урока, после изучения какого-либо элемента или приёма. А игры, требующие от играющих организованности, внимания лучше включать в подготовительную и заключительную части урока.

Для детей дошкольного возраста необходимо вводить народные игры, в которых отразилась мудрость, фантазия и изобретательность народа. У каждого народа есть свои самобытные игры, состязания, которые не только обогащают содержание физического воспитания, но и способствуют воспитанию морально-волевых качеств, улучшают физическую подготовленность детей.

## Игры для детей 1 года обучения (5лет)

### 1. «Нос-пол-потолок»

Ведущий называет в разном порядке слова: нос, пол, потолок и совершает соответствующие движения: дотрагивается пальцем до носа, показывает в потолок и в пол. Дети повторяют движения. Затем ведущий начинает путать детей: продолжает произносить слова, а движения делать то правильно, то неправильно (например, при слове «нос» показывает в потолок и т.д.).

### 2. «Стой!»

Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу: «Стой!» они останавливаются и замирают на месте. По сигналу: «Можно бежать!» игра продолжается. Дети, которые не отреагировали сразу на сигнал, на усмотрение воспитателя должны выполнить любые движения (приседания, прыжки, наклоны и т.д.).

### 3. «День и ночь»

Играющие распределяются на две команды – «День и Ночь». По середине зала (площадки) проводится черта (или кладется шнур). На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды. Воспитатель говорит «Приготовились! », затем дает одной из команд сигнал к бегу, например, произносит: «День». Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную линию. Выигрывает та команда, которая успеет запятнать большее количество игроков противоположной команды.

### 4. Медведь и пчёлы

Количество играющих: 4 и более человек.

- ◆ Дети делятся на «медведей» и «пчел».
- ◆ Перед началом игры «пчелы» занимают места в своих «ульях» (лесенки, скамеечки и т. д.).
- ◆ По команде ведущего «пчелы» улетают на луг за медом. В это время «медведи» забираются в «ульи» и лакомятся медом.
- ◆ По сигналу «Медведи!» «пчелы» с жужжанием бросаются к своим домикам и «жалят» не успевших убежать «медведей».

### 5. «У медведя во бору»

На одной стороне площадки (зала) — берлога медведя (круг), на другой (за чертой) - дом детей. Они выходят из дома и идут к берлоге, приговаривая:

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру,  
А медведь не спит  
И на нас рычит!

С последним словом медведь выбегает из берлоги и ловит (салит) играющих. Дети убегают в свой дом.

Варианты игры (средняя, старшая группы)

1. Изменение места водящего (в центре зала, сбоку).

2. Изменение исходного положения водящего (стоя, сидя на стуле, на корточках, спиной, сгруппировавшись и т.д.).

3- Дети имитируют движения: собирают грибы и ягоды (наклоняются, выпрямляются), переступают через колючие кусты (высоко поднимают ноги), подлезают под корни деревьев (подлезание боком), срывают яблоки (становятся на носочки и поднимают руку вверх).

4. Перед берлогой препятствие: ручеек (две скакалки), через который нужно перепрыгнуть. Мишка вылезает из берлоги (подлезание под дугу).

## 2 год обучения

### 1. «Толкачи»

В круг диаметром 2–3 м входят 2–6 «толкачей». «Толкачи» встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия или выбить из круга. Толкать разрешается в грудь или в плечи.

### 2. Пятнашки «Замри!»

Количество играющих: 3-10 человек.

- ◆ Водящий пытается «запятнать» (догнать и дотронуться рукой) всех остальных игроков.
- ◆ «Запятнанный» игрок должен замереть и оставаться на месте с вытянутыми в стороны руками до тех пор, пока кто-то из играющих не пробежит у него под руками, чтобы «освободить» его.
- ◆ Если игрока «запятнали» трижды, он становится водящим.

### 3. Рыбаки и рыбки

Количество играющих: 6 и более человек

- ◆ В начале игры одного участника выбирают «рыбаком». Остальные — «рыбки». «Рыбак» гоняется за «рыбой».
- ◆ Пойманная «рыба» берет «рыбака» за руку и тоже становится «рыбаком».
- ◆ «Невод» «рыбака» постепенно разрастается, и, в конце концов, в нем оказывается вся «рыба».

### 4. Пятнашки-зайки.

Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгать на двух ногах – он в безопасности.

### 5. «Совушка»

Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитателя: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто шевелится, забирает к себе. Игра повторяется.

### 6. «Паук и мухи»

В одном углу зала обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет водящий – паук. Остальные дети – мухи. По сигналу воспитателя все мухи разбегаются по залу, «летают», жужжат. Паук находится в паутине.

По сигналу воспитателя «Паук!» мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. После двух повторений подсчитывается количество пойманных мух. Игра возобновляется с другим водящим

Дети должны не сбиться и показывать правильно.

## 7. «К своим флажкам».

Играющие делятся на три группы. Каждая группа становится в круг, в центре которого находится игрок с цветным (красным, желтым, зеленым) флажком. По 1 первому сигналу руководителя (хлопок в ладоши) все, кроме игроков с флажками, 1 разбегаются по площадке. По второму сигналу дети останавливаются, приседают и закрывают глаза, а игроки с флажками переходят на другие места. По команде ведущего: «К своим флажкам!» дети открывают глаза и бегут к флажкам своего цвета, стараясь первыми построиться в круг. Выигрывают те, кто первыми построились в ровный круг и стоят, взявшись за руки.

Цель: развивать внимание, ловкость, быстроту бега, ориентировка в пространстве; закрепить знания детей о сигналах светофора; вызывать желание изучать правила дорожного движения.

Оборудование: флажки (красный, желтый, зеленый).

## 8. «Гаккарис» (Осетинская игра).

Подготовка: Выбирают одного водящего. В зале кладут обручи по числу игроков или чертят круги диаметром 1м. игроки становятся в кружки

Описание: По сигналу руководителя водящий, прыгая на одной ноге, старается столкнуть с места кого-нибудь из игроков. Кого первым столкнёт, тот и становится водящим, а другой занимает его место в кругу.

Правила: игрок считается сбитым, если его ступня сместится и окажется за чертой круга. За сменой ног руководитель должен следить внимательно и тем самым регулировать нагрузку в игре.

## 3 год обучения

### 1. «Пятнашки»

По считалке играющие выбирают водящего - пятнашку. Все дети разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит. Тот, кого пятнашка коснётся рукой, становится водящим пятнашкой.

### 2. Стенка на стенку

**Задачи:** закрепление навыка ведения единоборства с помощью элементов борьбы в соревновательной обстановке; развитие силовой выносливости.

**Инвентарь:** не требуется.

**Место:** гимнастический или борцовский зал.

**Построение**

#### Содержание

Участники игры делятся на две равные команды и выстраиваются в шеренгах вдоль линий лицом или спиной к соперникам.

По сигналу преподавателя игроки пытаются вытолкнуть команду соперника за линию.

Варианты игры: выталкивание может выполняться как грудью, так и спиной.

#### Правила

Руки необходимо держать в замке, соединив их в локтях.

Побеждает команда, сумевшая вытолкнуть соперника за линию поражения.

#### ОМУ

Участники игры могут выстраиваться в несколько шеренг, которые соревнуются между собой по круговой системе.

### 3. На прорыв

**Задачи:** совершенствование силовых качеств, ловкости; развитие чувства коллективизма.

**Инвентарь:** не требуется.

**Место:** гимнастический зал, спортивная площадка.

**Построение**

#### Содержание

Игроки одной команды, взявшись за руки, образуют круг.

Их соперники располагаются внутри круга.

По сигналу игроки в круге парами идут "на прорыв".

Затем команды меняются ролями.

Вариант игры: игроки по трое берутся за руки.

#### Правила

В образовавшийся прорыв не может пройти больше одной пары.

Побеждает команда, участники которой за определенное время имели больше выходов из круга.

#### ОМУ

Участники могут образовать несколько кругов.

#### 4. Отними мяч

**Задачи:** развитие скоростной силы, выносливости; совершенствование быстроты двигательной реакции, координации движений.

**Инвентарь:** набивные или большие резиновые мячи.

**Место:** спортивный зал, площадка, рекреация.

**Построение**

##### Содержание

Игра начинается, когда команды занимают исходное положение.

Два игрока стоят друг против друга, обхватив обеими руками мяч.

По сигналу каждый игрок старается отнять мяч у соперника.

Варианты игры:

- 1) мяч находится только у одного из игроков, другой старается отнять его за условленное время (10 - 20 с);
- 2) мяч - в центре, куда по свистку к нему устремляются соперники.

##### Правила

В ходе игры нельзя применять болевые приемы.

Выигрывает та команда, которой удалось большее количество раз отнять мяч.

##### ОМУ

Не занятых в игре учащихся можно использовать в качестве судей.

#### 5. Третья точка

**Задачи:** овладение умением выведения партнера из равновесия; формирование простейших навыков ведения единоборств в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

**Инвентарь:** гимнастические маты или борцовский ковер.

**Место:** гимнастический или борцовский зал.

**Построение**

##### Содержание

Участники команд распределяются на пары.

По сигналу преподавателя они начинают толкать, сваливать друг друга, для того чтобы заставить соперника коснуться ковра третьей точкой тела (кроме подошв).

При одержании победы тем или иным участником борьба вновь продолжается до сигнала преподавателя.

##### Правила

Не разрешается бросать и ударять соперника, делать болевые захваты.

Побеждает игрок, большее число раз заставивший соперника коснуться третьей точкой.

Команда-победительница определяется по набранной участниками сумме очков.

##### ОМУ

Игру следует начинать только после рукопожатия соперников.

#### 6. «Охотники и утки»

Дети делятся на две равные команды – охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга. Охотники бросают мяч (большой диаметр, стараясь осалить им уток. Утка, которой коснулся мяч, выбывает из игры. Когда большинство (примерно треть) уток будет осалено, команды меняются местами.



## Список литературы

1. С.В. Ерёгина, Р.М. Дмитриев, Ю.А. Кришук, С.И. Соловейчик Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). – М.: Советский спорт, 2006.
2. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. «Дзюдо: история, теория, практика». Архангельск. «СК», 2000.
3. Акопян А.О., Кашавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо. Программа – М.; Советский спорт, 2003.
4. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001.
5. Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Технические требования к инвентарю, оборудованию и местам проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях/ Составители: Грибачева М.А., Бегун И.С. - М., 2005.
6. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин.-М.:ВЛАДОС, 2005.
7. Дубровицкая Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М, Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: ВЛАДОС, 2000.
8. Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
9. «Дзюдо», Силин В.И., М., «ФиС», 1997г.
10. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: ВЛАДОС, 2002.
11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7лет). - М.:ВЛАДОС, 2003.
12. И.А.Гуревич, 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию, Издательство: Выш.шк., Минск, 1992
13. «Подвижные игры» Л.В. Былеева, И.И. Коротков, М., ФИС, 1982.
14. «Основы классического дзюдо», учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов, Пермь, «Урал-пресс», 1993
15. «Экспериментальная программа по спортивной гимнастике для мальчиков 5-6 лет», Сухонос А.Н.

## Содержание

Введение	2
Пояснительная записка	3
Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп	5
Средства физического воспитания и их назначение для дошкольников 5-7 лет	6
Учебный материал для спортивно-оздоровительной группы «Малыш-2», 1 год обучения	8
Учебный материал для спортивно-оздоровительной группы «Малыш-2», 2 год обучения	13
Учебный материал для спортивно-оздоровительной группы «Малыш-2», 3 год обучения	16
Методика обучения броскам	19
Примерные комплексы круговой тренировки по ОФП и СФП	20
План - графики прохождения учебного материала для второго года обучения	22
Примерный месячный поурочный план для учеников 7 лет	32
Методические рекомендации	34
Дозирование нагрузки на занятиях	34
Выполнение основных видов движений	35
Развитие психофизических качеств	36
Формирование личностных качеств и индивидуальных способностей дошкольников	40
Гигиенические и санитарные требования при проведении физкультурных занятий	44
Техника безопасности	46
Врачебный и педагогический контроль в системе занятий	49
Подвижные игры	50
Приложения	51
Список литературы	57