

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Тюменского муниципального района Боровский детский сад «Журавушка» общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности
по познавательному - речевому направлению развития детей

Принята на заседании
педагогического совета
от 16.12.2020 г.
Протокол № 2

Утверждено
приказом заведующего МАДОУ
Боровского детского сада
«Журавушка»
 Л.Ю.Макеева
от 31.12.2020 г., № 155-од



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивная
(направленность программы)

«Дзюдо»
(наименование программы)

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок освоения программы: 2 года
Объем программы: 144 часа

Составитель: Мельникова С.А., заместитель
заведующего по ВМР, Бекешев А.А., педагог
дополнительного образования
(ФИО, должность)

р.п. Боровский, 2020 г.

№ п/п	Содержание Программы	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	7
3	Календарный учебный график	18
4	Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	26
5	Методические материалы	40
6	Формы аттестации. Оценочные материалы	73
7	Перечень информационного, материально-технического обеспечения и кадрового обеспечения реализации программы	74
8	Список литературы	75
9	Приложение	76

Пояснительная записка

- **Нормативно - правовая база программы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрированного от 18.12.2020 № 61573).
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
5. Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».

- **Направленность** программы - физкультурно-спортивная, ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом. В дошкольном возрасте элементы борьбы дзюдо изучаются только в игровой форме с постоянной сменой деятельности, комбинируя с элементами спортивных игр и эстафет с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей.

Программа «Дзюдо» разработана на основе авторской программы по физической культуре Шляхтова А.А., Шляхтовой С.В. «Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении».

- **Актуальность** программы обусловлена необходимостью привлечения детей 5-7-летнего возраста к систематическим занятиям в физкультурно-

оздоровительных группах, с ориентацией на дзюдо, направленных на повышение физического развития, физической подготовленности и координационных способностей на основе игровых и соревновательных методов.

- **Новизна программы:**

В настоящее время предлагаемый программный материал по технике единоборства с десятилетнего возраста заметно отстает от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей детей. Это свидетельствует о необходимости планомерно приучать к навыкам единоборства на самых интенсивных этапах развития с 5-7-летнего возраста.

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

- **Цель и задачи программы:**

Цель: формирование здоровой всесторонне развитой личности, с устойчивой потребностью в физических упражнениях с дошкольного возраста.

Задачи:

Обучающие:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- обучение дополнительным физическим умениям и навыкам путем введения в занятия элементов борьбы дзюдо с 5-летнего возраста;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов.

Развивающие:

- развитие психических процессов и свойств личности;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры начальным формам упражнений дзюдо.

Воспитательные:

- воспитание физических способностей;
- воспитание нравственных и волевых качеств.

• **Категория воспитанников**

Возраст детей. Программа адресована детям 5-7 лет. Условия набора детей на занятия: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость в группах: оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы 15-20 человек.

Формы и режим занятий. Форма обучения – очная.

Форма организации занятий групповая. Занятия проводятся в течение 36 недель, 2 раза в неделю по 25-30 минут. Количество занятий не менее 72 в год.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 2 года. Имеет два уровня сложности: базовый и продвинутый.

Теоретическое обучение имеет важное значение в подготовке 5-7-летних детей. Главная её задача состоит в том, чтобы научить детей осмысливать занятия с элементами борьбы дзюдо. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно во время занятий. Она органически связана с физической подготовкой как элемент практических знаний.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в группе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера–преподавателя. Необходимо воспитывать уважительное отношение к товарищам по дзюдо, к тренеру – преподавателю.

Необходимо ознакомить детей с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном зале. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводятся непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание заниматься дзюдо.

Постоянно проводится работа по гигиеническому уходу за телом, за одеждой, рассказывается детям о значении закаливающих процедур и видах закаливания; о поведении на тренировках, на улице и в быту.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся.

На первом году обучения тренер-преподаватель работает над конкретной задачей формирования мотивации к занятиям дзюдо. В работе с дошкольниками устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснения, одобрения, внушения, игрового подхода. Методы смешанного воздействия включают: поощрение. В водной части 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 ребенка.

- **Планируемые результаты**

К концу второго года обучения у обучающегося:

- будет сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культуры и занятиям дзюдо;
- будут сформированы основные жизненно важные двигательные умения и навыки;
- будут воспитаны все физические способности;
- будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества.

Обучающийся:

- укрепит свое здоровье, повысит сопротивляемость организма влияниям внешней среды;
- будет знать, четко выполнять и говорить терминологию на японском языке используемую в борьбе дзюдо (присущую для этого возраста):

ДО-ДЗЁ – борцовский зал

СЭНСЭЙ – учитель,

тренер

РЭЙ – приветствие

поклоном

ТАЧИ – РЭЙ – приветствие стоя

ДЗА – РЭЙ – приветствие на

коленях **ДЗЮДОГИ** – костюм

дзюдоиста **КИМОНО** – куртка

ДЗЮБОН – штаны

ОБИ - пояс

ХАДЖИМЭ – начать

МАТЭ – остановиться

ТАТАМИ – борцовский ковер

ТОРИ – атакующий

УКЭ – защищающийся

ДЗЮДО – путь мягкости

Дзигоро Кано – основатель дзюдо.

- иметь представление об истории и основании дзюдо;
- уметь правильно передвигаться по татами;
- уметь обороняться и нападать в захватах;
- уметь бороться в партере, используя удерживающие захваты (**КЭСА- ГАТАМЭ, ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ**) и уходы от удержания «маятник» и «выкручивание»;
- демонстрировать специально-подготовительные и подводящие упражнения и игры для всех технических действий дзюдо;
- соблюдать правила страховки и самостраховки при падении и борьбе;
- соблюдать правила в подвижных играх и правила упрощенных соревнований дзюдо.

• **Мониторинг результатов освоения программы**

Методы отслеживания результативности включают педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий.

Формы контроля результативности включают два этапа: начальный (входной) мониторинг с целью объективной проверки первоначального уровня физического развития ребенка, готовность к усвоению нового материала; итоговый мониторинг необходим для выявления конечных результатов работы по теме, разделу учебной программы за весь год. Он проводится в виде выполнения детьми контрольных упражнений (тестов),

результаты которых позволяют оценить не только количественные, но качественные показатели.

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Дзюдо»

Уровень сложности	Год обучения (для долгосрочных программ)	Дисциплины (модули)	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
			Всего	Теория	Практика	
Базовый (5-6 лет)	Первый	Дать представление детям о борьбе дзюдо. Знакомство с детьми. Упражнять в ходьбе и беге. Упражнения на гибкость.	2	-	2	диагностика
		Обучить бегу со сменой ритма, с упражнениями на ловкость. Объяснить понятие партер. Показать упражнения в партере.	2	-	2	наблюдение
		Показать и обучить основным видам ОФП: 1. Приседание 2. Отжимание 3. Пресс 4. Челночный бег Научить игру вышибалы.	2	-	2	наблюдение
		Повторить основанные виды ОФП. Показать и научить основным видам стойки в дзюдо: высокая, средняя, низкая.	2	-	2	наблюдение
		Обучить эстафете с использованием ОФП, упражнений на ловкость и скорость. Выполнить упражнения на гибкость.	2	-	2	наблюдение
		Учить детей бегу как «обезьяна», упражнению «краб». Повторить основные	2	-	2	наблюдение

		стойки в дзюдо. Работа на гибкость.				
		Учить упражнениям: 1) отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага. 2) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Повторить игру вышибалы.	2	-	2	наблюдение
		Обучить прыгать на скамейку и спрыгивать с нее. Научить переползать через натянутую веревку. Играть в игру волки и овцы.	2	-	2	наблюдение
		Бег с изменением направления по свистку. Обучить передвижения: вправо- вперед, вправо-назад, влево-вперед, влево- назад в парах. Повторить ОФП	2	-	2	наблюдение
		Повторить челночный бег на скорость. Обучить метанию малого мяча в цель правой и левой рукой. Повторить игру волк и овцы.	2	-	2	наблюдение
		Разминка с обручами. Повторить передвижения в парах. Обучить упражнениям на гибкость: Шпагат, гимнастический мост.	2	-	2	наблюдение
		Обучить упражнению перетягивание каната. Повторить упражнения на гибкость: Шпагат, мостик. Играть в игру самолеты	2	-	2	наблюдение
		Обучить лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезанием через скамейку.	2	-	2	наблюдение

		Повторить упражнениям: 1) отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага. 2) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Повторить шпагат и гимнастический мостик	2	-	2	наблюдение
		Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	2	-	2	наблюдение
		Повторить ОФП для всех групп мышц. Играть в игру вышибалы и волк и овцы.	2	-	2	наблюдение
		Обучить самостраховке падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Повторить шпагат и гимнастический мостик.	2	-	2	наблюдение
		Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Обучить самостраховке падения вперед на руки со стойки.	2	-	2	наблюдение
		Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Играть в эстафету « Кто дальше упрыгнет».	2	-	2	наблюдение
		Обучить самостраховке назад на спину. Упражнение на гибкость.	2	-	2	наблюдение
		Повторить	2	-	2	наблюдение

		самостраховку назад на спину. Обучить упражнению перетягивания мяча друг у друга. Играть в игру вышибалы. Воспитывать положительный дух соперничества.				
		Повторить упражнение перетягивания мяча друг у друга. Обучить прыжкам через веревку вправо и влево. Упражнения на гибкость.	2	-	2	наблюдение
		Обучить кувырку вперед с упором на руки сидя на коленях. Повторить игру самолеты. Повторить передвижение в парах.	2	-	2	наблюдение
		Повторить кувырок вперед с упором на руки сидя на коленях. Играть в игру вышибалы. Упражнения на гибкость: шпагат и мостик гимнастический.	2	-	2	наблюдение
		Обучить кувырку со стойки с упором на руки. Обучить перекатам на спине по залу ногами вперед.	2	-	2	наблюдение
		Разминка с гимнастическими палками. Повторить кувырок со стойки с упором на руки. Повторить перекаты на спине по залу вперед ногами. Обучить перекаты по спине по залу головой вперед.	2	-	2	наблюдение
		Повторить перекаты по спине по залу головой вперед. Повторить упражнение ходьба как «обезьяны», упражнение «краб».	2	-	2	наблюдение

		Повторить передвижения в парах.				
		Обучить кувырку назад. Играть в игру волк и овцы.	2	-	2	наблюдение
		Повторить кувырок назад. Сделать ОФП на основные группы мышц. Играть в эстафету «Кто быстрее мяч передаст».	2	-	2	наблюдение
		Обучить самостраховке с падением на бок. Повторить упражнение перетягивание мяча друг у друга. Упражнение на растяжку.	2	-	2	наблюдение
		Повторить самостраховку с падением на бок. Обучить прыжкам на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Игра самолеты.	2	-	2	наблюдение
		Повторить прыжки на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Повторить основные стойки в дзюдо, передвижение в парах.	2	-	2	наблюдение
		ОРУ с обручами. Обучить самостраховке через правое и левое плечо с положения с колен.	2	-	2	наблюдение
		Повторить самостраховку через правое и левое плечо с положения колен. Повторять гимнастические упражнения: шпагат и мостик. Играть в вышибалы.	3	-	3	наблюдение
		Обучить самостраховке через правое и левое плечо со стойки. Повторить ОФП. Играть игру волк и овцы.	2	-	2	наблюдение

		Провести диагностику по результатам года.	1	-	1	диагностика
		Итого по модулю	72	-	72	
Продвину тый (6-7 лет)	Второй	Приветствие спортсменов. Разминка, упражнения на гибкость. Провести диагностику.	2	-	2	диагностика
		Повторение кувырков и самостраховок. Повторить шпагаты и мостик. Повторить основные стойки в дзюдо. Играть в вышибалы.	2	-	2	наблюдение
		Делать упражнения перетягивание мяча друг у друга. Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях. Повторить кувырки вперед и назад.	2	-	2	наблюдение
		Обучить приставным шагам вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки. Повторить самостраховку вправо и влево на бок. Играть в игру самолеты.	2	-	2	наблюдение
		Повторить галоп правым и левым боком с имитацией подсечки. Повторить ОФП (основные движения). Играть в игру волк и овцы.	2	-	2	наблюдение
		Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	2	-	2	наблюдение
		Приветствие спортсменов. Разминка, упражнения на гибкость. Провести	2	-	2	наблюдение

		диагностику.				
		Повторение кувырков и самостраховок. Повторить шпагаты и мостик. Повторить основные стойки в дзюдо. Играть в вышибалы.	2	-	2	наблюдение
		Делать упражнения перетягивание мяча друг у друга. Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях. Повторить кувырки вперед и назад.	2	-	2	наблюдение
		Обучить приставным шагам вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки. Повторить самостраховку вправо и влево на бок. Играть в игру самолеты. Повторить галоп правым и левым боком с имитацией подсечки. Повторить ОФП (основные движения). Играть в игру волк и овцы.	2	-	2	наблюдение
		Провести комбинированные 2эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	2	-	2	наблюдение
		Обучить выведению из равновесия с двух ног на одно колено. Повторить упражнения на гибкость: мостики, шпагаты. Играть в вышибалы.	2	-	2	наблюдение
		Сделать базовое ОФП. Играть в перетягивание каната. Играть в игру волк и овцы.	2	-	2	наблюдение

		Обучить удержанию с захватом шеи и руки в партере. Повторить упражнение на гибкость. Играть эстафету «Передай мяч».	2	-	2	наблюдение
		Повторить удержание с захватом шеи и руки в партере. Сделать базовое ОФП. Повторить шпагаты и мостик. Играть в игру самолеты с приземлением в обручи.	2	-	2	наблюдение
		Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	2	-	2	наблюдение
		Обучить уход от удержания с захватом руки и шеи. Повторить шпагаты, мост. Обучить мосту на плечах. Сделать упражнения на ноги: прыжки на 2ух ногах вперед, ходьба гуськом.	2	-	2	наблюдение
		Повторить уход от удержания с боку. Сделать базовое ОФП. Обучить вису на перекладине на прямых руках. Играть в вышибалы.	2	-	2	наблюдение
		Обучить удержанию поперек с захватом головы и ноги. Повторить мост на плечах. Повторить вис на турнике. Упражнения на гибкость.	2	-	2	наблюдение
		Повторить удержание поперек. Сделать базовое ОФП. Играть в	2	-	2	наблюдение

		игру волк и овцы.				
		Повторить удержание поперек. Обучит уходу от удержания поперек. Повторить упражнения ходьба как «обезьяна», ходьба как «краб». Упражнения на гибкость.	2	-	2	наблюдение
		Повторить уход от удержания поперек. Повторить кувырок вперед и назад. Повторить самостраховку вперед на руки, на спину.	2	-	2	наблюдение
		Самостраховку вправо и влево. Обучить движению рук для броска задняя подножка. Сделать базовое ОФП. Играть в вышибалы.	2	-	2	наблюдение
		Повторить имитацию рук для броска задняя подножка. Обучить движению рук для броска задняя подножка с партнером. Упражнения на гибкость.	2	-	2	наблюдение
		Повторить учикоми для задней подножки с партнером. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Играть в вышибалы.	2	-	2	наблюдение
		Повторить кувырки вперед, назад.	2	-	2	наблюдение

		Самостроховки. Обучить упражнению ласточка. Упражнения на гибкость. Играть самолеты приземляющиеся в обручи.				
		Обучить удержанию в партере со стороны головы. Повторить удержания с боку и поперек. Повторить перетягивание каната.	2	-	2	наблюдение
		Повторить удержание со стороны головы. Сделать базовое ОФП. Повторить упражнение ласточка. Упражнения на гибкость.	2	-	2	наблюдение
		Обучить уходу от удержания со стороны головы. Повторить все типы удержания в партере. Играть в игру волк и овцы.	2	-	2	наблюдение
		Повторить уход от удержания со стороны головы. Борьба в партере на скорость: кто быстрее возьмет на удержание. Упражнения делается с разных позиций. Растяжка.	2	-	2	наблюдение
		Повторить борьбу на скорость с	2	-	2	наблюдение

		разных положений. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Повторить упражнение ласточка.				
		Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	2	-	2	наблюдение
		Обучить подтягиванию на турнике с поддержкой ног. Повторить учикоми задней подножки и имитацию подсечки в движении боком. Упражнения на гибкость. Сделать шпагаты и мостики.	3	-	3	наблюдение
		Повторить подтягивание на турнике с поддержкой ног. Борьба в партере до 3 побед. Играть в вышибалы.	2	-	2	наблюдение
		Провести диагностику. Упражнения на гибкость.	2	-	2	диагностика
		Провести открытое занятие. Показать чему научились за 2 года занятия. Вручение белого пояса.	1	-	1	Открытое занятие
		Итого по модулю	72	-	72	

		итого	144	-	144	
--	--	--------------	------------	----------	------------	--

Календарный учебный график

Первый год обучения (базовый уровень, дети 5-6 лет)

Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во часов	Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля и т.д.)	Мероприятия за рамками учебного плана
Сентябрь	1/2	16.00-16.25	2	Дать представление детям о борьбе дзюдо Знакомство с детьми. Упражнять в ходьбе и беге. Упражнения на гибкость.	
	3/4	16.00-16.25	2	Обучить бегу со сменой ритма, с упражнениями на ловкость. Объяснить понятие партер. Показать упражнения в партере.	
	5/6	16.00-16.25	2	Показать и обучить основным видам ОФП: 5. Приседание 6. Отжимание 7. Пресс 8. Челночный бег Научить игру вышибалы.	
	7/8	16.00-16.25	2	Повторить основанные виды ОФП. Показать и научить основным видам стойки в дзюдо: высокая, средняя, низкая.	
Октябрь	9/10	16.00-16.25	2	Обучить эстафете с использованием ОФП, упражнений на ловкость и скорость. Выполнить упражнения на гибкость.	
	11/12	16.00-16.25	2	Учить детей бегу как «обезьяна», упражнению «краб». Повторить основные стойки в дзюдо. Работа на гибкость.	
	13/14	16.00-16.25	2	Учить упражнениям: 1) отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага. 2) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Повторить игру вышибалы.	
	15/16	16.00-16.25	2	Обучить прыгать на скамейку и спрыгивать с нее. Научить переползать через натянутую	

				веревку. Играть в игру волки и овцы.	
Ноябрь	17/18	16.00-16.25	2	Бег с изменением направления по свистку. Обучить передвижения: вправо-вперед, вправо-назад, влево-вперед, влево-назад в парах. Повторить ОФП	
	19/20	16.00-16.25	2	Повторить челночный бег на скорость. Обучить метанию малого мяча в цель правой и левой рукой. Повторить игру волк и овцы.	
	21/22	16.00-16.25	2	Разминка с обручами. Повторить передвижения в парах. Обучить упражнениям на гибкость: Шпагат, гимнастический мост.	
	23/24	16.00-16.25	2	Обучить упражнению перетягивание каната. Повторить упражнения на гибкость: Шпагат, мостик. Играть в игру самолеты	
Декабрь	25/26	16.00-16.25	2	Обучить лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезанием через скамейку.	
	27/28	16.00-16.25	2	Повторить упражнениям: 1) отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага. 2) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Повторить шпагат и гимнастический мостик	
	29/30	16.00-16.25	2	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	
	31/32	16.00-16.25	2	Повторить ОФП для всех групп мышц. Играть в игру вышибалы и волк и овцы.	
Январь	33/34	16.00-16.25	2	Обучить самостраховке падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Повторить шпагат и гимнастический мостик.	
	35/36	16.00-16.25	2	Повторить самостраховку падения вперед из положения	

				сидя на коленях с упором на руки. Обучить самостраховке падения вперед на руки со стойки.	
	37/38	16.00-16.25	2	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Играть в эстафету « Кто дальше упрыгнет».	
	39/40	16.00-16.25	2	Обучить самостраховке назад на спину. Упражнение на гибкость.	
Февраль	41/42	16.00-16.25	2	Повторить самостраховку назад на спину. Обучить упражнению перетягивания мяча друг у друга. Играть в игру вышибалы. Воспитывать положительный дух соперничества.	
	43/44	16.00-16.25	2	Повторить упражнение перетягивания мяча друг у друга. Обучить прыжкам через веревку вправо и влево. Упражнения на гибкость.	
	45/46	16.00-16.25	2	Обучить кувырку вперед с упором на руки сидя на коленях. Повторить игру самолеты. Повторить передвижение в парах.	
	47/48	16.00-16.25	2	Повторить кувырок вперед с упором на руки сидя на коленях. Играть в игру вышибалы. Упражнения на гибкость: шпагат и мостик гимнастический.	
Март	49/50	16.00-16.25	2	Обучить кувырку со стойки с упором на руки. Обучить перекатам на спине по залу ногами вперед.	
	51/52	16.00-16.25	2	Разминка с гимнастическими палками. Повторить кувырок со стойки с упором на руки. Повторить перекаты на спине по залу вперед ногами. Обучить перекатам по спине по залу головой вперед.	
	53/54	16.00-16.25	2	Повторить перекаты по спине по залу головой вперед. Повторить упражнение ходьба как «обезьяны», упражнение «краб». Повторить передвижения в парах.	
	55/56	16.00-16.25	2	Обучить кувырку назад. Играть в игру волк и овцы.	
Апрель	57/58	16.00-16.25	2	Повторить кувырок назад. Сделать ОФП на основные	

				группы мышц. Играть в эстафету «Кто быстрее мяч передаст».	
	59/60	16.00-16.25	2	Обучить само страховке с падением на бок. Повторить упражнение перетягивание мяча друг у друга. Упражнение на растяжку.	
	61/62	16.00-16.25	2	Повторить само страховку с падением на бок. Обучить прыжкам на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Игра самолеты.	
	63/64	16.00-16.25	2	Повторить прыжки на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Повторить основные стойки в дзюдо, передвижение в парах.	
Май	65/66	16.00-16.25	2	ОРУ с обручами. Обучить само страховке через правое и левое плечо с положения с колен.	
	67/68	16.00-16.25	2	Повторить само страховку через правое и левое плечо с положения колен. Повторять гимнастические упражнения: шпагат и мостик. Играть в вышибалы.	
	69	16.00-16.25	1	Повторить само страховку через правое и левое плечо с положения колен. Повторять гимнастические упражнения: шпагат и мостик. Играть в вышибалы	
	70/71	16.00-16.25	2	Обучить само страховке через правое и левое плечо со стойки. Повторить ОФП. Играть игру волк и овцы.	
	72	16.00-16.25	1	Провести диагностику по результатам года.	

Второй год обучения (продвинутый уровень, дети 6-7 лет)

Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во часов	Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля и т.д.)	Мероприятия за рамками учебного плана
Сентябрь	1/2	16.35-17.05	2	Приветствие спортсменов. Разминка, упражнения на гибкость. Провести диагностику.	
	3/4	16.35-17.05	2	Повторение кувырков и само страховок. Повторить	

				шпагаты и мостик. Повторить основные стойки в дзюдо. Играть в вышибалы.	
	5/6	16.35-17.05	2	Делать упражнения перетягивание мяча друг у другу. Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях. Повторить кувырки вперед и назад.	
	7/8	16.35-17.05	2	Обучить приставным шагам вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки. Повторить самостраховку вправо и влево на бок. Играть в игру самолеты.	
Октябрь	9/10	16.35-17.05	2	Повторить галоп правым и левым боком с имитацией подсечки. Повторить ОФП (основные движения). Играть в игру волк и овцы.	
	11/12	16.35-17.05	2	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезанием. Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	
	13/14	16.35-17.05	2	Приветствие спортсменов. Разминка, упражнения на гибкость. Провести диагностику.	
	15/16	16.35-17.05	2	Повторение кувырков и самостраховок. Повторить шпагаты и мостик. Повторить основные стойки в дзюдо. Играть в вышибалы.	
Ноябрь	17/18	16.35-17.05	2	Делать упражнения перетягивание мяча друг у другу. Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях. Повторить кувырки вперед и назад.	
	19/20	16.35-17.05	2	Обучить приставным шагам вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки. Повторить самостраховку вправо и влево на бок. Играть в игру самолеты. Повторить галоп правым и левым боком с имитацией подсечки. Повторить ОФП (основные движения). Играть в	

				игру волк и овцы.	
	21/22	16.35-17.05	2	Провести комбинированные 2эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	
	23/24	16.35-17.05	2	Обучить выведению из равновесия с двух ног на одно колено. Повторить упражнения на гибкость: мостики, шпагаты. Играть в вышибалы.	
Декабрь	25/26	16.35-17.05	2	Сделать базовое ОФП. Играть в перетягивание каната. Играть в игру волк и овцы.	
	27/28	16.35-17.05	2	Обучить удержанию с захватом шеи и руки в партере. Повторить упражнение на гибкость. Играть эстафету «Передай мяч».	
	29/30	16.35-17.05	2	Повторить удержание с захватом шеи и руки в партере. Сделать базовое ОФП. Повторить шпагаты и мостик. Играть в игру самолеты с приземление в обручи.	
	31/32	16.35-17.05	2	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	
Январь	33/34	16.35-17.05	2	Обучить уход от удержания с захватом руки и шеи. Повторить шпагаты, мост. Обучить мосту на плечах. Сделать упражнения на ноги: прыжки на 2ух ногах вперед, ходьба гуськом.	
	35/36	16.35-17.05	2	Повторить уход от удержания с боку. Сделать базовое ОФП. Обучить вису на перекладине на прямых руках. Играть в вышибалы.	
	37/38	16.35-17.05	2	Обучить удержанию поперек с захватом головы и ноги. Повторить мост на плечах. Повторить вис на турнике. Упражнения на гибкость.	

	39/40	16.35-17.05	2	Повторить удержание поперек. Сделать базовое ОФП. Играть в игру волк и овцы.	
Февраль	41/42	16.35-17.05	2	Повторить удержание поперек. Обучит уходу от удержания поперек. Повторить упражнения ходьба как «обезьяна», ходьба как «краб». Упражнения на гибкость.	
	43/44	16.35-17.05	2	Повторить уход от удержания поперек. Повторить кувырок вперед и назад. Повторить самостраховку вперед на руки, на спину.	
	45/46	16.35-17.05	2	Самостроховку вправо и влево. Обучить движению рук для броска задняя подножка. Сделать базовое ОФП. Играть в вышибалы.	
	47/48	16.35-17.05	2	Повторить имитацию рук для броска задняя подножка. Обучить движению рук для броска задняя подножка с партнером. Упражнения на гибкость.	
Март	49/50	16.35-17.05	2	Повторить детьми для задней подножки с партнером. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Играть в вышибалы.	
	51/52	16.35-17.05	2	Повторить кувырки вперед, назад. Самостроховки. Обучить упражнению ласточка. Упражнения на гибкость. Играть самолеты приземляющиеся в обручи.	
	53/54	16.35-17.05	2	Обучить удержанию в партере со стороны головы. Повторить удержания с боку и поперек. Повторить перетягивание каната.	

	55/56	16.35-17.05	2	Повторить удержание со стороны головы. Сделать базовое ОФП. Повторить упражнение ласточка. Упражнения на гибкость.	
Апрель	57/58	16.35-17.05	2	Обучить уходу от удержания со стороны головы. Повторить все типы удержания в партере. Играть в игру волк и овцы.	
	59/60	16.35-17.05	2	Повторить уход от удержания со стороны головы. Борьба в партере на скорость: кто быстрее возьмет на удержание. Упражнения делается с разных позиций. Растяжка.	
	61/62	16.35-17.05	2	Повторить борьбу на скорость с разных положений. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Повторить упражнение ласточка.	
	63/64	16.35-17.05	2	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	
Май	65/66	16.35-17.05	2	Обучить подтягиванию на турнике с поддержкой ног. Повторить детьми задней подножки и имитацию подсечки в движении боком. Упражнения на гибкость. Сделать шпагаты и мостики.	
	67	16.35-17.05	1	Обучить подтягиванию на турнике с поддержкой ног. Повторить детьми задней подножки и имитацию подсечки в движении боком. Упражнения на гибкость. Сделать шпагаты	

				и мостики.	
	68/69	16.35-17.05	2	Повторить подтягивание на турнике с поддержкой ног. Борьба в партере до 3 побед. Играть в вышибалы.	
	70/71	16.35-17.05	2	Провести диагностику. Упражнения на гибкость.	
	72	16.35-17.05	1	Провести открытое занятие. Показать чему научились за 2 года занятия. Вручение белого пояса.	

Рабочая программа «Дзюдо». Базовый уровень

Занятия начинаются с краткой вводной беседы, направленной на мотивирование деятельности, осознанного отношения к восточному - единоборству дзюдо.

Детей обучают:

1. Основным строевым упражнениям на месте и в движении: основным стойкам, построениям в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонну и шеренгу на вытянутые руки. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения рук и ног, расчет на 1-2.
2. Всем видам ходьбы.
3. Бегу в спокойном темпе и быстром темпе 3 - 5 мин.
4. Прыжкам 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. Метанию малого мяча в цель и на дальность.
6. Лазанью по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезанию под гимнастического козла.
7. Сохранению правильной осанки при выполнении упражнений, активное участие в играх с элементами спортивных игр и борьбы.
8. Акробатическим упражнениям: кувыркам вперед, назад; через препятствие (мешок, чучело, мячик); кувырок через правое, левое плечо.
9. Подвижным играм и комбинированным эстафетам с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.

На каждом этапе подготовки определяются:

- уровни индивидуального физического развития;
- функциональное состояние и физическую работоспособность организма;
- соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнение на расслаблении.

Содержание программного материала

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Дать представление детям о борьбе дзюдо Знакомство с детьми. Упражнять в ходьбе и беге. Упражнения на гибкость.	Учить детей построениям. Правильно ходить и бегать. Обратит внимание на внешний вид. Коврики для упражнений на полу. Свисток.
2.	Дать представление детям о борьбе дзюдо Знакомство с детьми. Упражнять в ходьбе и беге. Упражнения на гибкость.	Учить детей построениям. Правильно ходить и бегать. Обратит внимание на внешний вид. Коврики для упражнений на полу. Свисток.
3.	Обучить бегу со сменой ритма, с упражнениями на ловкость. Объяснить понятие партер. Показать упражнения в партере.	Следить за правильным выполнением упражнений. Коврики на упражнения на полу. Кегли 10 шт.
4.	Обучить бегу со сменой ритма, с упражнениями на ловкость. Объяснить понятие партер. Показать упражнения в партере.	Следить за правильным выполнением упражнений. Коврики на упражнения на полу. Кегли 10 шт.
5.	Показать и обучить основным видам ОФП: • Приседание • Отжимание • Пресс • Челночный бег Научить игру вышибалы.	Обращать внимание на физическое состояние детей. Коврики для упражнения на полу Один средний мяч
6.	Показать и обучить основным видам ОФП: • Приседание • Отжимание • Пресс • Челночный бег Научить игру вышибалы.	Обращать внимание на физическое состояние детей. Коврики для упражнения на полу Один средний мяч
7.	Повторить основанные виды ОФП. Показать и научить основным видам стойки в дзюдо: высокая, средняя, низкая.	Следить за техникой безопасности во время упражнений. Коврики для упражнений на полу на полу. Иллюстрированные материалы по дзюдо.
8.	Повторить основанные виды ОФП. Показать и научить основным	Следить за техникой безопасности во время упражнений. Коврики для упражнений на полу на полу.

	видам стойки в дзюдо: высокая, средняя, низкая.	Иллюстрированные материалы по дзюдо.
9.	Обучить эстафете с использованием ОФП, упражнений на ловкость и скорость. Выполнить упражнения на гибкость.	Обращать внимание на правильность выполнения упражнений. Конусы для эстафет, 2 больших мяча, 2 обруча.
10.	Обучить эстафете с использованием ОФП, упражнений на ловкость и скорость. Выполнить упражнения на гибкость.	Обращать внимание на правильность выполнения упражнений. Конусы для эстафет, 2 больших мяча, 2 обруча.
11.	Учить детей бегу как «обезьяна», упражнению «краб». Повторить основные стойки в дзюдо. Работа на гибкость.	Обращать внимание на правильность выполнения упражнений. Коврики для упражнений на полу. Палки.
12.	Учить детей бегу как «обезьяна», упражнению «краб». Повторить основные стойки в дзюдо. Работа на гибкость.	Обращать внимание на правильность выполнения упражнений. Коврики для упражнений на полу. Палки.
13.	Учить упражнениям: 1) отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага. 2) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Повторить игру вышибалы.	Выполнять упражнения 2 серии по 10 раз со сменой партнера. Мяч среднего размера. Коврики для упражнения на полу. Гимнастические скамейки.
14.	Учить упражнениям: 1) отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага. 2) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Повторить игру вышибалы.	Выполнять упражнения 2 серии по 10 раз со сменой партнера. Мяч среднего размера. Коврики для упражнения на полу. Гимнастические скамейки.
15.	Обучить прыгать на скамейку и спрыгивать с нее. Научить переползать через натянутую веревку. Играть в игру волки и овцы.	Игра проводится в положении партер или полу партер. Гимнастические скамейки, веревку. Коврики для упражнения на полу.
16.	Обучить прыгать на скамейку и спрыгивать с нее. Научить переползать через натянутую веревку. Играть в игру волки и овцы.	Игра проводится в положении партер или полу партер. Гимнастические скамейки, веревку. Коврики для упражнения на полу.
17.	Бег с изменением направления по свистку. Обучить передвижения: вправо-вперед, вправо-назад, влево-вперед, влево-назад в парах. Повторить ОФП	Следить за дисциплиной на занятиях, за соблюдением техники безопасности. Коврики для упражнения на полу. Свисток.
18.	Бег с изменением направления по свистку. Обучить передвижения: вправо-вперед, вправо-назад,	Следить за дисциплиной на занятиях, за соблюдением техники безопасности. Коврики для упражнения на полу.

	влево-вперед, влево-назад в парах. Повторить ОФП	Свисток.
19.	Повторить челночный бег на скорость. Обучить метанию малого мяча в цель правой и левой рукой. Повторить игру волк и овцы.	Следить за дисциплиной на занятиях, за соблюдение техники безопасности. Коврики для упражнений на полу. Секундомер. Кегли для ориентира челночного бега.
20.	Повторить челночный бег на скорость. Обучить метанию малого мяча в цель правой и левой рукой. Повторить игру волк и овцы.	Следить за дисциплиной на занятиях, за соблюдение техники безопасности. Коврики для упражнений на полу. Секундомер. Кегли для ориентира челночного бега.
21.	Разминка с обручами. Повторить передвижения в парах. Обучить упражнениям на гибкость: Шпагат, гимнастический мост.	Обеспечить страховку при выполнении упражнения гимнастический мост. Коврики для упражнения на полу. Обручи в количестве присутствующих детей.
22.	Разминка с обручами. Повторить передвижения в парах. Обучить упражнениям на гибкость: Шпагат, гимнастический мост.	Обеспечить страховку при выполнении упражнения гимнастический мост. Коврики для упражнения на полу. Обручи в количестве присутствующих детей.
23.	Обучить упражнению перетягивание каната. Повторить упражнения на гибкость: Шпагат, мостик. Играть в игру самолеты	Обеспечить страховку при выполнении упражнения гимнастический мост. Коврики для упражнений на полу. 2 каната средней длины.
24.	Обучить упражнению перетягивание каната. Повторить упражнения на гибкость: Шпагат, мостик. Играть в игру самолеты	Обеспечить страховку при выполнении упражнения гимнастический мост. Коврики для упражнений на полу. 2 каната средней длины.
25.	Обучить лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезанием через скамейку.	Следить за техникой безопасности при выполнении упражнений. Гимнастическая скамейка, Гимнастическая стенка.
26.	Обучить лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезанием через скамейку.	Следить за техникой безопасности при выполнении упражнений. Гимнастическая скамейка, Гимнастическая стенка.
27.	Повторить упражнениям: 1) отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага. 2) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Повторить шпагат и гимнастический мостик	Следить за техникой безопасности при выполнении упражнений. Коврики для упражнения на полу.
28.	Повторить упражнениям: 1) отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние	Следить за техникой безопасности при выполнении упражнений. Коврики для упражнения на полу.

	одного шага. 2) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Повторить шпагат и гимнастический мостик	
29.	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	Похвалить и наградить подарками всех участвовавших. Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки.
30.	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	Похвалить и наградить подарками всех участвовавших. Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки.
31.	Повторить ОФП для всех групп мышц. Играть в игру вышибалы и волк и овцы.	Следить за техникой безопасности. Коврики для упражнений на полу.
32.	Повторить ОФП для всех групп мышц. Играть в игру вышибалы и волк и овцы.	Следить за техникой безопасности. Коврики для упражнений на полу.
33.	Обучить самостраховке падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Повторить шпагат и гимнастический мостик.	Следить за техникой безопасности. Мягкие маты, гимнастические коврики
34.	Обучить самостраховке падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Повторить шпагат и гимнастический мостик.	Следить за техникой безопасности. Мягкие маты, гимнастические коврики
35.	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Обучить самостраховке падения вперед на руки со стойки.	Следить за техникой безопасности. Мягкие маты.
36.	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Обучить самостраховке падения вперед на руки со стойки.	Следить за техникой безопасности. Мягкие маты.
37.	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Играть в эстафету « Кто дальше упрыгнет».	Обращать внимание на положении шеи во время самостраховки. Мягкие маты, конусы для эстафет.
38.	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Играть в эстафету « Кто дальше упрыгнет».	Обращать внимание на положении шеи во время самостраховки. Мягкие маты, конусы для эстафет.

39.	Обучить самостраховке назад на спину. Упражнение на гибкость.	Обращать внимание на положении шеи во время самостраховки. Мягкие маты, гимнастические коврики
40.	Обучить самостраховке назад на спину. Упражнение на гибкость.	Обращать внимание на положении шеи во время самостраховки. Мягкие маты, гимнастические коврики
41.	Повторить самостраховку назад на спину. Обучить упражнению перетягивания мяча друг у друга. Играть в игру вышибалы. Воспитывать положительный дух соперничества.	Обращать внимание на положении шеи во время самостраховки. Мягкие маты, мячи средних размеров.
42.	Повторить самостраховку назад на спину. Обучить упражнению перетягивания мяча друг у друга. Играть в игру вышибалы. Воспитывать положительный дух соперничества.	Обращать внимание на положении шеи во время самостраховки. Мягкие маты, мячи средних размеров.
43.	Повторить упражнение перетягивания мяча друг у друга. Обучить прыжкам через веревку вправо и влево. Упражнения на гибкость.	Упражнение перетягивание мяча делаем 3 серии по 30 сек. Со сменой партнера. Вербка, мячи средних размеров, гимнастические коврики
44.	Повторить упражнение перетягивания мяча друг у друга. Обучить прыжкам через веревку вправо и влево. Упражнения на гибкость.	Упражнение перетягивание мяча делаем 3 серии по 30 сек. Со сменой партнера. Вербка, мячи средних размеров, гимнастические коврики
45.	Обучить кувырку вперед с упором на руки сидя на коленях. Повторить игру самолеты. Повторить передвижение в парах.	Следить за безопасностью при кувырках, поддерживать руками. Мягкие маты
46.	Обучить кувырку вперед с упором на руки сидя на коленях. Повторить игру самолеты. Повторить передвижение в парах.	Следить за безопасностью при кувырках, поддерживать руками. Мягкие маты
47.	Повторить кувырок вперед с упором на руки сидя на коленях. Играть в игру вышибалы. Упражнения на гибкость: шпагат и мостик гимнастический.	Следить за безопасностью при кувырках, поддерживать руками. Мягкие маты, гимнастические коврики. Мяч среднего размера.
48.	Повторить кувырок вперед с упором на руки сидя на коленях. Играть в игру вышибалы. Упражнения на гибкость: шпагат и мостик гимнастический.	Следить за безопасностью при кувырках, поддерживать руками. Мягкие маты, гимнастические коврики. Мяч среднего размера.
49.	Обучить кувырку со стойки с упором на руки. Обучить перекатам на спине по залу ногами вперед.	Следить за положением шеи во время кувырка. Соблюдать технику безопасности. Мягкие маты. Гимнастические коврики.
50.	Обучить кувырку со стойки с упором на руки. Обучить перекатам на спине по залу ногами вперед.	Следить за положением шеи во время кувырка. Соблюдать технику безопасности. Мягкие маты. Гимнастические коврики.

51.	Разминка с гимнастическими палками. Повторить кувырок со стойки с упором на руки. Повторить перекаты на спине по залу вперед ногами. Обучить перекаты по спине по залу головой вперед.	Следить за положение шеи во время кувырка. Соблюдать технику безопасности. Мягкие маты. Гимнастические коврики. Гимнастические палки в количестве присутствующих детей.
52.	Разминка с гимнастическими палками. Повторить кувырок со стойки с упором на руки. Повторить перекаты на спине по залу вперед ногами. Обучить перекаты по спине по залу головой вперед.	Следить за положение шеи во время кувырка. Соблюдать технику безопасности. Мягкие маты. Гимнастические коврики. Гимнастические палки в количестве присутствующих детей.
53.	Повторить перекаты по спине по залу головой вперед. Повторить упражнение ходьба как «обезьяны», упражнение «краб». Повторить передвижения в парах.	Следить за правильным исполнением упражнений. Гимнастические коврики.
54.	Повторить перекаты по спине по залу головой вперед. Повторить упражнение ходьба как «обезьяны», упражнение «краб». Повторить передвижения в парах.	Следить за правильным исполнением упражнений. Гимнастические коврики.
55.	Обучить кувырку назад. Играть в игру волк и овцы.	Следить за правильным исполнением упражнений. Гимнастические коврики. Мягкие маты
56.	Обучить кувырку назад. Играть в игру волк и овцы.	Следить за правильным исполнением упражнений. Гимнастические коврики. Мягкие маты
57.	Повторить кувырок назад. Сделать ОФП на основные группы мышц. Играть в эстафету «Кто быстрее мяч передаст».	Следить за правильным выполнением упражнения и техникой безопасности. Мягкие маты. Большие мячи. Конусы для эстафеты.
58.	Повторить кувырок назад. Сделать ОФП на основные группы мышц. Играть в эстафету «Кто быстрее мяч передаст».	Следить за правильным выполнением упражнения и техникой безопасности. Мягкие маты. Большие мячи. Конусы для эстафеты.
59.	Обучить самостраховке с падением на бок. Повторить упражнение перетягивание мяча друг у друга. Упражнение на растяжку.	Следить за правильным выполнением упражнения и техникой безопасности. Большие мячи. Гимнастические коврики. Мягкие маты.
60.	Обучить самостраховке с падением на бок. Повторить упражнение перетягивание мяча друг у друга. Упражнение на растяжку.	Следить за правильным выполнением упражнения и техникой безопасности. Большие мячи. Гимнастические коврики. Мягкие маты.
61.	Повторить самостраховку с падением на бок. Обучить прыжкам на двух ногах из положении сидя с движением	Выполнять упражнение В обе стороны. Гимнастические коврики. Мягкие маты.

	вперед. Игра самолеты.	
62.	Повторить самостраховку с падением на бок. Обучить прыжкам на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Игра самолеты.	Выполнять упражнение В обе стороны. Гимнастические коврики. Мягкие маты.
63.	Повторить прыжки на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Повторить основные стойки в дзюдо, передвижение в парах.	Выполнять упражнение В обе стороны. Гимнастические коврики.
64.	Повторить прыжки на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Повторить основные стойки в дзюдо, передвижение в парах.	Выполнять упражнение В обе стороны. Гимнастические коврики.
65.	ОРУ с обручами. Обучить самостраховке через правое и левое плечо с положения с колен.	Соблюдать технику безопасности. Мягкие маты. Обручи.
66.	ОРУ с обручами. Обучить самостраховке через правое и левое плечо с положения с колен.	Соблюдать технику безопасности. Мягкие маты. Обручи.
67.	Повторить самостраховку через правое и левое плечо с положения колен. Повторять гимнастические упражнения: шпагат и мостик. Играть в вышибалы.	Передвижения выполняются во все стороны: вперед, назад, вправо, влево. Мягкие маты, гимнастические коврики, средний мяч.
68.	Повторить самостраховку через правое и левое плечо с положения колен. Повторять гимнастические упражнения: шпагат и мостик. Играть в вышибалы.	Передвижения выполняются во все стороны: вперед, назад, вправо, влево. Мягкие маты, гимнастические коврики, средний мяч.
69.	Повторить самостраховку через правое и левое плечо с положения колен. Повторять гимнастические упражнения: шпагат и мостик. Играть в вышибалы.	Передвижения выполняются во все стороны: вперед, назад, вправо, влево. Мягкие маты, гимнастические коврики, средний мяч.
70.	Обучить самостраховке через правое и левое плечо со стойки. Повторить ОФП. Играть игру волк и овцы.	Помогать выполнению самостраховке руками. Обязательно упражнение выполняется в обе стороны. Мягкие маты, гимнастические коврики
71.	Обучить самостраховке через правое и левое плечо со стойки. Повторить ОФП. Играть игру волк и овцы.	Помогать выполнению самостраховке руками. Обязательно упражнение выполняется в обе стороны. Мягкие маты, гимнастические коврики
72.	Провести диагностику по результатам года.	Секундомер, динамометр, веревка.

Рабочая программа «Дзюдо». Продвинутый уровень

Содержание программного материала

№ п/п	Тема	Содержание
1	Приветствие спортсменов. Разминка, упражнения на гибкость. Провести диагностику.	Следить за техникой безопасности. Гимнастические коврики, секундомер.
2	Приветствие спортсменов. Разминка, упражнения на гибкость. Провести диагностику.	Следить за техникой безопасности. Гимнастические коврики, секундомер.
3	Повторение кувырков и самостраховок. Повторить шпагаты и мостик. Повторить основные стойки в дзюдо. Играть в вышибалы.	Следить за техникой безопасности. Гимнастические коврики, мягкие маты. Средний мяч.
4	Повторение кувырков и самостраховок. Повторить шпагаты и мостик. Повторить основные стойки в дзюдо. Играть в вышибалы.	Следить за техникой безопасности. Гимнастические коврики, мягкие маты. Средний мяч.
5	Делать упражнения перетягивание мяча друг у другу. Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях. Повторить кувырки вперед и назад.	Обратить внимание на положение ног. Гимнастические коврики, мягкие маты.
6	Делать упражнения перетягивание мяча друг у другу. Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях. Повторить кувырки вперед и назад.	Обратить внимание на положение ног. Гимнастические коврики, мягкие маты.
7	Обучить приставным шагам вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки. Повторить самостраховку вправо и влево на бок. Играть в игру самолеты.	Следить за выполнением самостраховок в обе стороны. Гимнастические коврики, мягкие маты.
8	Обучить приставным шагам вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки. Повторить самостраховку вправо и влево на бок. Играть в игру самолеты.	Следить за выполнением самостраховок в обе стороны. Гимнастические коврики, мягкие маты.
9	Повторить галоп правым и левым боком с имитацией подсечки. Повторить ОФП (основные	Похвалить и наградить подарками всех участвовавших. Гимнастические коврики.

	движения). Играть в игру волк и овцы.	
10	Повторить галоп правым и левым боком с имитацией подсечки. Повторить ОФП (основные движения). Играть в игру волк и овцы.	Похвалить и наградить подарками всех участвовавших. Гимнастические коврики.
11	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	Похвалить и наградить подарками всех участвовавших. Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки.
12	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	Похвалить и наградить подарками всех участвовавших. Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки.
13	Приветствие спортсменов. Разминка, упражнения на гибкость. Провести диагностику.	Следить за движениями рук при выведение из равновесия. Мягкие маты, мяч среднего размера.
14	Приветствие спортсменов. Разминка, упражнения на гибкость. Провести диагностику.	Следить за движениями рук при выведение из равновесия. Мягкие маты, мяч среднего размера.
15	Повторение кувырков и самостраховок. Повторить шпагаты и мостик. Повторить основные стойки в дзюдо. Играть в вышибалы.	Следить за движениями рук при выведение из равновесия. Мягкие маты, кегли, скамейки.
16	Повторение кувырков и самостраховок. Повторить шпагаты и мостик. Повторить основные стойки в дзюдо. Играть в вышибалы.	Следить за движениями рук при выведение из равновесия. Мягкие маты, кегли, скамейки.
17	Делать упражнения перетягивание мяча друг у другу. Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях. Повторить кувырки вперед и назад.	Следить за техникой безопасности. Мягкие маты
18	Делать упражнения перетягивание мяча друг у другу. Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях. Повторить кувырки вперед и назад.	Следить за техникой безопасности. Мягкие маты

19	Обучить приставным шагам вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки. Повторить самостраховку вправо и влево на бок. Играть в игру самолеты. Повторить галоп правым и левым боком с имитацией подсечки. Повторить ОФП (основные движения). Играть в игру волк и овцы.	Следить за техникой безопасности. Мягкие маты. Гимнастические коврики. Скакалка
20	Обучить приставным шагам вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки. Повторить самостраховку вправо и влево на бок. Играть в игру самолеты. Повторить галоп правым и левым боком с имитацией подсечки. Повторить ОФП (основные движения). Играть в игру волк и овцы.	Следить за техникой безопасности. Мягкие маты. Гимнастические коврики. Скакалка
21	Провести комбинированные 2эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	Следить, чтоб была смена партнера. Мягкие маты
22	Провести комбинированные 2эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	Следить, чтоб была смена партнера. Мягкие маты
23	Обучить выведению из равновесия с двух ног на одно колено. Повторить упражнения на гибкость: мостики, шпагаты. Играть в вышибалы.	Следить, чтоб была смена партнера. Мягкие маты. Гимнастические коврики
24	Обучить выведению из равновесия с двух ног на одно колено. Повторить упражнения на гибкость: мостики, шпагаты. Играть в вышибалы.	Следить, чтоб была смена партнера. Мягкие маты. Гимнастические коврики
25	Сделать базовое ОФП. Играть в перетягивание каната. Играть в игру волк и овцы.	Следить за правильным захватом шеи и руки. Канат, гимнастические коврики

26	Сделать базовое ОФП. Играть в перетягивание каната. Играть в игру волк и овцы.	Следить за правильным захватом шеи и руки. Канат, гимнастические коврики
27	Обучить удержанию с захватом шеи и руки в партере. Повторить упражнение на гибкость. Играть эстафету «Передай мяч».	Следить за правильным захватом шеи и руки. Средний мяч, гимнастические коврики, мягкие маты.
28	Обучить удержанию с захватом шеи и руки в партере. Повторить упражнение на гибкость. Играть эстафету «Передай мяч».	Следить за правильным захватом шеи и руки. Средний мяч, гимнастические коврики, мягкие маты.
29	Повторить удержание с захватом шеи и руки в партере. Сделать базовое ОФП. Повторить шпагаты и мостик. Играть в игру самолеты с приземлением в обручи.	Делать упражнение в обе стороны. Мягкие маты, обручи, гимнастические коврики.
30	Повторить удержание с захватом шеи и руки в партере. Сделать базовое ОФП. Повторить шпагаты и мостик. Играть в игру самолеты с приземлением в обручи.	Делать упражнение в обе стороны. Мягкие маты, обручи, гимнастические коврики.
31	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	Делать упражнение в обе стороны. Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки.
32	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	Делать упражнение в обе стороны. Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки.
33	Обучить уход от удержания с захватом руки и шеи. Повторить шпагаты, мост. Обучить мосту на плечах. Сделать упражнения на ноги: прыжки на 2ух ногах вперед, ходьба гуськом.	Повторить команды на японском. Мягкие маты.
34	Обучить уход от удержания с захватом руки и шеи. Повторить шпагаты, мост. Обучить мосту на плечах. Сделать упражнения на ноги: прыжки на 2ух ногах вперед, ходьба гуськом.	Повторить команды на японском. Мягкие маты.
35	Повторить уход от удержания с боку. Сделать базовое ОФП. Обучить вису на перекладине на	Страховать на турнике. Мягкие маты. Средний мяч.

	прямых руках. Играть в вышибалы.	
36	Повторить уход от удержания с боку. Сделать базовое ОФП. Обучить вису на перекладине на прямых руках. Играть в вышибалы.	Страховать на турнике. Мягкие маты. Средний мяч.
37	Обучить удержанию поперек с захватом головы и ноги. Повторить мост на плечах. Повторить вис на турнике. Упражнения на гибкость.	Страховать на турнике. Мягкие маты, гимнастические коврики.
38	Обучить удержанию поперек с захватом головы и ноги. Повторить мост на плечах. Повторить вис на турнике. Упражнения на гибкость.	Страховать на турнике. Мягкие маты, гимнастические коврики.
39	Повторить удержание поперек. Сделать базовое ОФП. Играть в игру волк и овцы.	Страховать на турнике. Мягкие маты
40	Повторить удержание поперек. Сделать базовое ОФП. Играть в игру волк и овцы.	Страховать на турнике. Мягкие маты
41	Повторить удержание поперек. Обучить уходу от удержания поперек. Повторить упражнения ходьба как «обезьяна», ходьба как «краб». Упражнения на гибкость.	Следить за техникой безопасности. Мягкие маты, гимнастические коврики
42	Повторить удержание поперек. Обучить уходу от удержания поперек. Повторить упражнения ходьба как «обезьяна», ходьба как «краб». Упражнения на гибкость.	Следить за техникой безопасности. Мягкие маты, гимнастические коврики
43	Повторить уход от удержания поперек. Повторить кувырок вперед и назад. Повторить самостраховку вперед на руки, на спину.	Следить за техникой безопасности. Мягкие маты
44	Повторить уход от удержания поперек. Повторить кувырок вперед и назад. Повторить самостраховку вперед на руки, на спину.	Следить за техникой безопасности. Мягкие маты
45	Самоостороховку вправо и влево. Обучить движению рук для броска задняя подножка. Сделать базовое ОФП. Играть в вышибалы.	Работают оба спортсмена. Меняются через 10 раз. Мягкие маты, средний мяч.
46	Самоостороховку вправо и влево. Обучить движению рук для броска задняя подножка. Сделать базовое ОФП. Играть в вышибалы.	Работают оба спортсмена. Меняются через 10 раз. Мягкие маты, средний мяч.

47	Повторить имитацию рук для броска задняя подножка. Обучить движению рук для броска задняя подножка с партнером. Упражнения на гибкость.	Работают оба спортсмена. Меняются через 10 раз. Гимнастические коврики.
48	Повторить имитацию рук для броска задняя подножка. Обучить движению рук для броска задняя подножка с партнером. Упражнения на гибкость.	Работают оба спортсмена. Меняются через 10 раз. Гимнастические коврики.
49	Повторить детьми для задней подножки с партнером. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Играть в вышибалы.	Гимнастические маты, турник, средний мяч.
50	Повторить детьми для задней подножки с партнером. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Играть в вышибалы.	Гимнастические маты, средний мяч.
51	Повторить кувырки вперед, назад. Самостроховки. Обучить упражнению ласточка. Упражнения на гибкость. Играть самолеты приземляющиеся в обручи.	Мягкие маты, обручи.
52	Повторить кувырки вперед, назад. Самостроховки. Обучить упражнению ласточка. Упражнения на гибкость. Играть самолеты приземляющиеся в обручи.	Мягкие маты, обручи.
53	Обучить удержанию в партере со стороны головы. Повторить удержания с боку и поперек. Повторить перетягивание каната.	Техника безопасности. Мягкие маты, канаты.
54	Обучить удержанию в партере со стороны головы. Повторить удержания с боку и поперек. Повторить перетягивание каната.	Техника безопасности. Мягкие маты, канаты.
55	Повторить удержание со стороны головы. Сделать базовое ОФП. Повторить упражнение ласточка. Упражнения на гибкость.	Техника безопасности. Мягкие маты, гимнастические коврики.
56	Повторить удержание со стороны головы. Сделать базовое ОФП. Повторить упражнение ласточка. Упражнения на гибкость.	Техника безопасности. Мягкие маты, гимнастические коврики.
57	Обучить уходу от удержания со стороны головы. Повторить все типы удержания в партере. Играть в игру волк и овцы.	Постоянно менять партнеров. Мягкие маты.
58	Обучить уходу от удержания со стороны головы. Повторить все типы удержания в партере. Играть в игру волк и овцы.	Постоянно менять партнеров. Мягкие маты.

59	Повторить уход от удержания со стороны головы. Борьба в партере на скорость: кто быстрее возьмет на удержание. Упражнения делается с разных позиций. Растяжка.	Следить за дисциплиной во время борьбы. Гимнастические коврики.
60	Повторить уход от удержания со стороны головы. Борьба в партере на скорость: кто быстрее возьмет на удержание. Упражнения делается с разных позиций. Растяжка.	Следить за дисциплиной во время борьбы. Гимнастические коврики.
61	Повторить борьбу на скорость с разных положений. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Повторить упражнение ласточка.	Следить за дисциплиной во время борьбы. Мягкие маты.
62	Повторить борьбу на скорость с разных положений. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Повторить упражнение ласточка.	Следить за дисциплиной во время борьбы. Мягкие маты.
63	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	Похвалить и наградить всех участвовавших. Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, скамейки.
64	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	Похвалить и наградить всех участвовавших. Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, скамейки.
65	Обучить подтягиванию на турнике с поддержкой ног. Повторить детьми задней подножки и имитацию подсечки в движении боком. Упражнения на гибкость. Сделать шпагаты и мостики.	Исправлять ошибки во время борьбы. Мягкие маты.
66	Обучить подтягиванию на турнике с поддержкой ног. Повторить детьми задней подножки и имитацию подсечки в движении боком. Упражнения на гибкость. Сделать шпагаты и мостики.	Исправлять ошибки во время борьбы. Мягкие маты.
67	Обучить подтягиванию на турнике с поддержкой ног. Повторить детьми задней подножки и имитацию подсечки в движении боком. Упражнения на гибкость. Сделать шпагаты и	Исправлять ошибки во время борьбы. Мягкие маты, средний мяч.

	мостики.	
68	Повторить подтягивание на турнике с поддержкой ног. Борьба в партере до 3 побед. Играть в вышибалы.	Исправлять ошибки во время борьбы. Мягкие маты, средний мяч.
69	Повторить подтягивание на турнике с поддержкой ног. Борьба в партере до 3 побед. Играть в вышибалы.	Исправлять ошибки во время борьбы. Гимнастические коврики, секундомер.
70	Провести диагностику. Упражнения на гибкость.	Исправлять ошибки во время борьбы. Гимнастические коврики, секундомер.
71	Провести диагностику. Упражнения на гибкость.	Исправлять ошибки во время борьбы. Секундомер, мягкие маты.
72	Провести открытое занятие. Показать чему научились за 2 года занятия. Вручение белого пояса.	Исправлять ошибки во время борьбы. Секундомер, мягкие маты.

Методические материалы

• Теоретические основы образования дошкольников в области физической культуры

В системе знаний о физической культуре центральной и самой объемной категорией является физическая культура (далее ФК). Для сферы ФК характерны присущие только ей признаки. Они объединены в три группы:

1 признак- активная двигательная деятельность человека. Но не любая, а только организованная. Результат ее – формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, укрепление здоровья и др. Основным средством решения этих задач являются физические упражнения.

2 признак- положительные изменения в физическом состоянии человека. Результатом полноценного использования физической культуры является достижение людьми физического совершенства.

3 признак- комплекс материальных и духовных ценностей, созданных в обществе для удовлетворения потребностей в эффективном совершенствовании физических возможностей человека. К таким ценностям относят различные виды гимнастики, спортивные игры, комплексы упражнений, научные знания, методику выполнения упражнений, материально-технические условия и др.

Образование есть создание образа человека в процессе воспитания, обучения и развития. При этом образование – это:

- во-первых, результат усвоения знаний, умений и навыков – показатель готовности человека использовать свои способности;
- во-вторых, процесс систематического изменения его качественного состояния.

Можно заключить, что образование в области физической культуры

дошкольников – это готовность ребенка использовать свои знания, умения способности для решения двигательной задачи, достигаемая средствами физической культуры.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям, развитие физических качеств человека, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, или педагогическая система использования средств физической культуры с целью личностного совершенствования человека.

Благодаря физическому воспитанию возможны перечисленные далее позитивные изменения, связанные прежде всего со здоровьем ребенка. Только здоровый ребенок сможет успешно адаптироваться в социуме, гармонично развиваться. В процессе физического воспитания:

- целенаправленные двигательные действия вызывают приспособительные перестройки в организме ребенка, что будет отражаться на показателях здоровья, физического развития и функционального состояния;
- дети учатся управлять своими движениями, расширяется их двигательный опыт, совершенствуются физические качества, координация движений;
- происходит накопление двигательного опыта у ребенка и развитие силы, выносливости, что способствует овладению трудовыми действиями;
- двигательная деятельность становится для маленького ребенка источником познания окружающего мира;
- через движение развивается вся психическая сфера ребенка, совершенствуется воля, дисциплинированность, самостоятельность и др.
- во время выполнения физических упражнений требуется проявление личностных качеств, что способствует формированию позитивных отношений между детьми;
- дети получают знания о своем организме и пользе физических упражнений, учатся бережно относиться к своему здоровью;
- формируется интерес к занятиям различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Средство физического воспитания – это то, с помощью чего решаются поставленные задачи физического воспитания. Более точное определение: средствами в физической культуре называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства.

Гигиенические факторы – это обширная группа средств, позволяющих

обеспечивать жизнедеятельность ребенка, повышать эффективность воздействия физических упражнений. Эти средства используются в двух направлениях.

1-е направление: средства применяются как сопутствующие, обеспечивающие жизнедеятельность человека вне процесса физического воспитания. К ним относят все, что обеспечивает предпосылки для полноценных занятий физическими упражнениями:

- общий режим занятий;
- режим отдыха, питания, сна;
- гигиена одежды, обуви, инвентаря;
- гигиена помещений, площадок, на которых проводится физкультурно-оздоровительная работа.

2-е направление: средства рассматриваются как самостоятельные, включенные в процесс физического воспитания. К ним относятся:

- дыхательная гимнастика;
- игровой массаж;
- психогимнастика;
- музыкотерапия;
- пальчиковая гимнастика;
- оптимизация режима нагрузок в соответствии с гигиеническими нормами.

Природные средства – эта группа средств, которая включает естественные силы природы: солнце, воздух и воду, способствующие закаливанию организма ребенка, улучшающие обмен веществ, состав крови, повышающие тонус ЦНС и также применяющие в двух направлениях.

1-е направление – используется как сопутствующее средство: проведение занятий на воздухе; босохождение.

2-е направление – рассматривается как самостоятельное средство. Во время занятий на воздухе при солнечном излучении, применения водных процедур у детей возникают положительные эмоции, повышаются функциональные возможности всех органов и систем.

Физические упражнения – основное специфическое средство физической культуры дошкольников – это двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности, отобранные для решения задач физического воспитания. Они оказывают на ребенка многостороннее воздействие. Физические упражнения:

- улучшают общее и ситуативное физическое состояние;
- способствуют решению задач нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Особенности возрастного развития детей 5-7-летнего возраста, их учет в процессе занятий физическими упражнениями
Анатомо-физиологические особенности дошкольников, их учет в процессе занятий физическими упражнениями

Возрастные особенности – это характерные для определенного периода жизни человека его анатомо-физиологические и психические качества.

Знания и учет особенностей возрастного развития ребенка в процессе занятий физическими упражнениями позволяют:

1. Организовать нужный объем двигательной активности.
2. Проводить диагностику физической, функциональной подготовленности.
3. Подобрать упражнения и инвентарь.
4. Проводить профилактику нарушений стопы, осанки.
5. Регулировать физическую нагрузку при развитии физических качеств.
6. Осуществлять взаимодействие занимающихся в процессе выполнения физических упражнений.
7. Подобрать нужную методику обучения движениям.

Положительный эффект от воздействия упражнений будет возможен при условии учета закономерностей физического воспитания и особенностей психофизического развития (табл.1).

Таблица 1

Системы организма	Возрастные особенности	Учет в процессе занятий
Физическое развитие	За период дошкольного возраста дети непрерывно изменяются (интенсивно увеличивается рост, масса тела, окружность головы и грудной клетки)	Рекомендуются умеренные нагрузки, стимулирующие процесс физического развития
Костная система	Богатая хрящевой тканью. Кости гибкие, податливы благоприятным и неблагоприятным воздействиям. Физиологические изгибы позвоночника формируются до 6-7 лет, его правильное развитие влияет на формирование	Следить за правильностью поз на учебных занятиях. Длительность объяснения заданий небольшая. Исключать прыжки на твердую поверхность, на полную стопу, с большой высоты. Высота прыгания 30-40 см

	осанки.Процесс окостенения происходит постепенно на протяжении всего дошкольного детства. Свод стопы начинает формироваться на первом году жизни, это связано с началом ходьбы. Развитие костной системы связано с мышечной системой	оптимальна для обучения приземлению. Высота покрытия для приземления – около 5 см. Исключать чрезмерные физические нагрузки (возможна задержка роста костей)
Мышечная система	По мере развития движений мышечная масса нарастает, сила мышц увеличивается. Сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем мышцы рук. Мышцы- сгибатели развиты больше, чем мышцы-разгибатели, поэтому у детей дошкольного возраста сведенные плечи, опущенная голова, сутулая спина. С 4 лет сила мышц туловища у мальчиков выше, чем у девочек	Рекомендуется работа с переменным напряжением и расслаблением мышц, что меньше утомляет ребенка. Динамическая работа способствует активному притоку крови к мышцам и костям. Противопоказаны упражнения, требующие значительных силовых напряжений (переноса тяжестей, лазание с помощью одних рук). Нежелательны асимметричные упражнения
Обмен веществ	Особенность в том, что значительная доля энергии (больше, чем у взрослых) идет на рост и развитие организма. Чем интенсивней рост, тем больше потребность в белке. У мальчиков эта потребность выше	Важно следить за правильным сочетанием белков и углеводов в пище для детей дошкольного возраста
Сердечно-сосудистая система (ССС)	В дошкольные годы ССС претерпевает большие изменения в функциональном и морфологическом плане. При рождении артериальное давление (АД) – низкое, ЧСС – высокая (135-140 уд. в мин.). По мере роста ребенка ЧСС понижается. В младшем возрасте ЧСС колеблется в пределах 85-105 уд. в мин. К 7 годам ЧСС	Необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки. Не допускать длительных физических и психических напряжений. Знать признаки внешнего и внутреннего утомления. Знать параметры физической нагрузки при развитии физических качеств. Ориентироваться на

	составляет 78-99 уд.в мин. Регуляция ССС несовершенна. Отмечается слабая переносимость гипоксии. По мере роста повышается работоспособность детей. У девочек пульс чаще, чем у мальчиков	ЧСС, но помнить, что восстановительный период у детей неодинаков
Дыхательная система	При рождении ребенок имеет частое и поверхностное дыхание. Трахея, бронхи, носовые ходы узкие, поступление воздуха затруднено, дети не могут сделать глубокие вдохи и выдохи. По мере роста нарастает глубина дыхания, ритм становится более устойчивым, уменьшается частота дыхания. У детей 3-7 лет возрастает потребность организма в кислороде. Увеличивается ЖЕЛ	С трех лет приучать дышать через нос с акцентом на выдох. Проводить занятия в хорошо проветриваемом помещении. Рекомендуется проведение физкультурно- оздоровительных мероприятий на улице. Учить выполнять упражнения без чрезмерного натуживания и задержки дыхания. Включать звукоречевую дыхательную гимнастику
Нервная система	За период дошкольного детства происходит сложный процесс формирования нервной системы. Развитие происходит на базе врожденных безусловных рефлексов. Дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет, к 7 годам почти заканчивается. Центральная нервная система ребенка способна сохранять следы тех процессов, которые в ней происходят, поэтому дети быстро и легко запоминают	Задача взрослых – бережно относиться к формирующейся нервной системе ребенка. Нужно помнить о чувствительности детей к шуму(снижается слух, наступает утомление), избегать громких окликов, свистков, правильно использовать инвентарь. Важно сразу правильно формировать двигательные навыки, так как исправлять их трудно. Чаще менять задания. Выполнять ОРУ из различных исходных положений. Использовать

	движения. Условно-рефлекторные связи очень прочны, трудно поддаются переделке. Год от года нервные процессы совершенствуются, но процессы возбуждения преобладают над торможением. Нервная система ребенка неустойчива	качественную наглядность и показ упражнений
--	--	---

Рассмотренные анатомо-физиологические особенности в полной мере отражаются и на формировании движений ребенка. Последовательность формирования движений у ребенка выглядит так:

- 1 – движения головой;
- 2 – движения рук и плечевого пояса;
- 3 – туловища;
- 4 – ног;
- 5 – совместные движения.

Таким образом, зная двигательные возможности ребенка на каждом возрастном этапе дошкольного детства, можно не только оптимизировать его физическое развитие, но и минимизировать педагогические ошибки при подборе тех или иных физических упражнений.

Особенности психического развития дошкольников 5-7 лет, учет в процессе занятий физическими упражнениями

Возраст от 5 до 7 лет – это старший дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности.

Игровая деятельность по-прежнему остается основной для ребенка. Однако она существенно усложняется по сравнению с ранним возрастом. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отмечает довольно высокая возбудимость.

Возникает и совершенствуется умение планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представление не только о цели действия, но также и способах ее достижения.

Дети 5-7 лет продолжают проигрывать действия с предметами, в

соответствии с реальной действительностью. В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В процессе игры роли могут меняться.

В 5-7 лет сверстники становятся для ребенка более предпочитаемыми партнерами по игре, чем взрослый. В общую игру вовлекается от двух до пяти детей, а продолжительность совместных игр составляет в среднем 15-20 минут, в отдельных случаях может достигать и 40-50 минут.

Дети этого возраста становятся более избирательными во взаимоотношениях и общении: у них есть постоянные партнеры по играм (хотя в течение года они могут и поменяться несколько раз), все более ярко проявляется предпочтение к играм с детьми одного пола. Правда, ребенок еще не относится к другому ребенку как к равному партнеру по игре.

Особое значение приобретает совместная сюжетно-ролевая игра. На этом этапе дети начинают устраивать первые соревнования, стремятся добиться успеха.

Дети старшего дошкольного возраста с удовольствием осваивают различные виды творческой деятельности. Ребенку нравится заниматься сюжетной лепкой, аппликацией, рисованием. Одной из основных становится изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. В 5 лет хорошо выполняются горизонтальные и вертикальные штрихи. Ребенок уже способен ограничивать длину штриха, линии становятся более ровными, четкими, и этому помогает правильный способ держания ручки. Дети пытаются писать буквы. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу.

Нелюбовь к рисованию – один из показателей нарушения развития тонко координированных движений. Рисование, как и письмо, - инструментальное действие, оно сложнее, чем просто движение рукой: ведь необходимые движения кончика рисующего карандаша возможны только в том случае, если скоординированы движения пальцев, кисти, руки, туловища, если ребенок может управлять ими, контролировать их.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательных действий.

Учитывая изменения в общем психическом развитии детей 5-7 лет, изменяется и расширяется детская деятельность, появляются предпосылки трудовой деятельности.

На пятом году у детей совершенствуются способы работы с различными материалами и инструментами.

Детям становится доступным выполнение более сложных практических задач, использование новых материалов и инструментов, овладение некоторыми обобщенными способами работы; в частности воспроизведением простейших образцов, изображенных на рисунке.

У детей данного возраста четко выражена направленность на получение качественного результата. Ребенок может оценить результат своего труда, соотнести с образцом, заметить недостатки, усовершенствовать.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. Возрастают физические возможности детей: движения их становятся значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении.

Психомоторные особенности дошкольников связаны с активным развитием их двигательной сферы. Совершенствуются все виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазания, метание), улучшаются физические качества и способности (координация, гибкость, равновесие, скорость, сила, выносливость), повышается работоспособность.

В усвоении двигательных умений значительная роль принадлежит подражанию. Оно заключается в том, что ребенок прослеживает действия взрослого и, получая своеобразный образец, подстраивает под него собственные движения. По мере взросления ребенка постепенно усиливается роль речи, и отдельные действия ребенок может усваивать исключительно при словесном инструктировании. Однако наглядный образ продолжает играть ведущую роль, а словесные указания необходимы для сопровождения наглядной демонстрации новых действий. Усвоенное таким образом движение оказывается более осмысленным (табл.2).

Таблица 2

Выполнение детьми гимнастических упражнений при наглядном показе и словесной инструкции, в % (по данным И.Г. Диманштейн)

Возраст	При наглядном показе	При словесной инструкции
3-4 года	0	0
4-5 лет	20	0
5-6 лет	90	30
6-7 лет	100	90

Для эффективных педагогических воздействий в процессе занятий важно знать об особенностях познавательных процессов дошкольников.

Познавательные процессы – это психические процессы, связанные с восприятием и переработкой информации. В их число входят: ощущения, восприятие, представления, память, внимание, воображение, мышление.

Восприятие активно развивается на протяжении всего дошкольного периода под влиянием разнообразной деятельности ребенка: лепки, рисования, конструирования, чтения книг, спортивных занятий, музыки, прогулок. Сущность процесса восприятия заключается в том, что оно обеспечивает получение и первичную переработку информации из внешнего мира: узнавание и различение отдельных свойств предметов, самих предметов, их особенностей и назначения.

Восприятие ребенка тесно связано с игрой. В игре он моделирует все фрагменты окружающей жизни и новой информации, вызвавшей у него интерес, активно познает воспринятую информацию.

В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) ребенок осваивает приемы активного познания свойств предметов: наложения, прикладывания, измерения и др. В процессе активного познания ребенок знакомится с разновидностями свойств: цветом, формой, величиной, характеристиками времени, пространства. Он учится воспринимать их проявления, осваивает способы обнаружения, названия, учится различать их оттенки и особенности.

За этот период у него формируются представления об основных геометрических фигурах (квадрате, круге, треугольнике, прямоугольнике); о семи цветах спектра, белом и черном; о параметрах величины; о времени.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие становится более развитым. Дети оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Они могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку – величине, цвету; выделить такие параметры как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Учет в процессе занятий. Запоминание материала, предъявляемого зрительно, происходит лучше, чем на слух. Для облегчения восприятия нужно подбирать яркий инвентарь, эстетически и красочно оформлять проведение физкультурных занятий. Варьировать, повторять двигательные

действия без длительных перерывов.

Мышление ребенка 5 лет перестает быть наглядно-действенным, оно освобождается от непосредственной ситуации. Начинает развиваться образное мышление. Это дает возможность проследивать связи предметов, которые не даны в непосредственном опыте. Ребенок может устанавливать простые причинно-следственные отношения.

Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Они могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Мышление в целом и более простые процессы его составляющие (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация), нельзя рассматривать в отрыве от общего содержания деятельности ребенка, от условий его жизни и воспитания.

Ребенок данного возраста способен анализировать объекты одновременно по двум признакам: цвету и форме, цвету и материалу и т.п. он может сравнивать предметы по цвету, форме, величине, запаху, вкусу и другим свойствам, находя различия и сходства. К 5 годам ребенок может собрать картинку из 4 частей без опоры на образец и из шести частей с опорой на образец. Может обобщать понятия, относящиеся к следующим категориям: фрукты, овощи, одежда, обувь, мебель, посуда, транспорт.

Учет в процессе занятий. При обучении движениям необходимо подкреплять словесные инструкции наглядным примером и качественным показом. При обучении опираться на образность мышления (прыгать «как зайчик», бежать «как мышка» и т.п.).

Воображение продолжает развиваться. Формируются такие его особенности как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

К 5-7 годам в процесс воображения включается планирование. Ребенок планирует один шаг своих действий, выполняет его, видит результат, а затем планирует следующий шаг. Ребенок становится способен действовать в плане общих представлений.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Учет в процессе занятий. Известно, что главный враг внимания —

утомление. Объяснения давать бодрым голосом, не затягивая, они должны быть интересными.

В течение старшего дошкольного периода происходит активное развитие речевых способностей. Речь становится предметом активности детей. Значительно улучшается звукопроизношение, активно растет словарный запас, достигая примерно двух тысяч слов и больше. Речевые возрастные особенности детей 5-7 лет позволяют более четко выражать свои мысли и полноценно общаться с ровесниками. Ребенок уже способен охарактеризовать тот или иной объект, описать свои эмоции, пересказать небольшой художественный текст, ответить на вопросы взрослого. На данном этапе развития дети овладевают грамматическим строем языка: понимают и правильно используют предлоги, учатся строить сложные предложения. Развивается связная речь. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывает ритмическая структура речи, рифмы.

Учет в процессе занятий. В процессе обучения движениям учить проговаривать двигательные действия, использовать речитативы.

Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится вне ситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Учет в процессе занятий. Важно привлекать детей к оценке выполненных движений.

В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основы обучения, воспитания и развития 5-7-летних детей в процессе занятий физическими упражнениями

Все занятия проводятся в спортивном зале ДО-ДЗЁ, осуществляются босиком и в дзюдоги.

- **Обучение детей 5-7 лет движениям в разделе «Гимнастика»**

Гимнастика – это система специально подобранных физических

упражнений, разносторонне воздействующих на организм человека и направленных на достижение его гармонического развития.

В системе физического воспитания гимнастика является обязательным компонентом базового физического воспитания. В физическом воспитании дошкольников к разделу «Гимнастика» относятся:

- основные движения;
- общеразвивающие упражнения;
- строевые упражнения;
- ритмическая гимнастика;
- упражнения в равновесии.

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

Ходьба

Это локомоторный циклический вид движения. Самый распространенный и естественный способ передвижения. В программу включаются следующие виды ходьбы: ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставными шагами в сторону, вперёд спиной; ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную; ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Бег

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

Детям 4-7 лет доступны следующие виды бега: бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами, врассыпную). Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.

Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 метров со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 метров; бег на 20 метров (5,5 – 6 секунд; к концу года).

Прыжки

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

болевым ощущениям, закреплению неправильных движений.

Дети 5-7-летнего возраста могут выполнять следующие виды прыжков: прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние – 10 метров), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно). Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Метания (катание, бросание, ловля)

Эти движения основаны на действиях с предметами и способствуют развитию координационных способностей, глазомера, укрепляют мышцы ног, туловища и мышц рук.

Упражнения этого вида делятся на: прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстояние мяча), двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5 – 6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5 – 2 м.

Лазанье, ползание

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

Ползание на четвереньках по прямой (10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске (гимнастической скамейке) на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; ползание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперёд. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Упражнения в равновесии

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

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

Упражнения в равновесии: ходьба между линиями (расстояние 10- 105 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в сторону). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперёд – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в сторону и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (и стене); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения – рукивперёд, в стороны.

Отжимание от гимнастической скамейки, поднимание туловища на низкойперекладине.

Строевые упражнения

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

Каждое занятие начинается с этой группы упражнений: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам (повороты направо, налево, кругом); размыкание и смыкание (всё выполняется в упрощённом виде переступанием).

Ритмическая гимнастика

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений, циклических движений под музыку.

- **Обучение детей 5-7 лет подвижным играм**

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

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

- **Обучение детей 5-7 лет акробатическим упражнениям**

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

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

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

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

- **Обучение детей 5-7 лет элементам борьбы дзюдо**

Технические действия в стойке (НАГЭ-ВАДЗА)

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

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

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

Техника страховки (падения) - УКЭМИ

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

Исходное положение, лежа на боку, ноги не скрещены в стороны, голова вертикально, выполняется многократное хлопанье ладонью прямой руки о татами (8-10 раз на каждом боку).

Исходное положение, лежа на спине, подбородок прижат к груди, колени прижаты к груди, руки перед грудью, выполняются хлопки о татами ладонями выпрямленных рук (8-10 раз).

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

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

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

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

Игра «Ляпы ногами». Дети прямой ногой, передней частью стопы должны

задеть ногу противника не выше колена.

Из исходного положения нога вытянута вперед с опорой на большой палец, очертить круг вокруг себя.

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

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

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

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

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

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой жертвоположения на бок (ЙОКОСУТЭМИ-ВАДЗА)

Из исходного положения упор на одном колене, спина прямая, вторая нога вытянута вперед с упором на пятку. По команде тренера нужно упасть на бок в сторону выпрямленной ноги.

Технические действия в партере (НЕ-ВАДЗА) Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой удерживающих захватов (ОСАЭКОМИ-ВАДЗА)

Исходное положение, сидя в парах лицом друг к другу (**СЭЙДЗА**), по команде тренера **ХАДЖИМЭ** дети должны накрыть противника и без сопротивления прижать к татами (кто быстрее).

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

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

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

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой удушающих захватов (ШИМЭ-ВАДЗА)

Исходное положение **УКЭ** на спине, **ТОРИ** сверху. Задача **ТОРИ** взять отвороты кимоно, задача **УКЭ** защищаться и взять отвороты кимоно у **ТОРИ**, который тоже сопротивляется. Переворачиваться **УКЭ** на живот нельзя (1 мин.).

Исходное положение **УКЭ** на животе, **ТОРИ** верхом, заправляет пятки и держит **УКЭ** ногами. Задача **ТОРИ** просунуть руку под подбородок **УКЭ**. Задача **УКЭ** – обороняться. Поворачиваться **УКЭ** нельзя (1 мин.).

Все задания на тренировке выполняются только в игровой форме. Длительность каждого задания не превышает 5-7 мин. Крайне важно тренеру показывать задание технически правильно на каждом занятии.

На данном этапе осуществляется обучение простейшим вариантам борьбы в партере со сменой противника; простейшим вариантам борьбы в стойке, без применения ног и корпуса – одними руками.

Разучивание удерживающих захватов в партере: удерживание сбоку с захватом руки и головы (**КЭСА-ГАТАМЭ**) и удерживание поперек с захватом головы и туловища между ног (**ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ**) и освобождение от удержания способом «маятник» и выкручивание из-под противника.

В стойке продолжать совершенствовать технику «тяги-толкай» и разучивание простейших вариантов борьбы за захват (атака и оборона). Дается тактическая игра «Захват».

Дети в паре берут, по заданию тренера, один из видов захвата (рукав -

отворот, левый или правый) и за одну минуту **ТОРИ** должен сорвать захват и обороняться, правильно передвигаясь (не скрещивать ноги, не подпрыгивать, не отрывать пятки и носки от татами), не опускать руки и не сгибаться (осанка прямая, стойка прямая) на ограниченном пространстве, для отработки навыков передвижения по татами и поворотов на татами. УКЭ, в свою очередь, должен забрать определенный заданием захват и заставить противника двигаться за собой.

Развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

В единстве с обучением основным движениям, элементам борьбы дзюдо и их совершенствованиям решаются задачи по развитию физических способностей. Установлено, что недостаточный уровень их развития является сдерживающим фактором при обучении движениям. Развитие физических способностей – одно из основных направлений процесса физического воспитания дошкольников, его целенаправленное развитие начинается в возрасте трех лет. Весь возрастной период от 3 до 6 лет является сенситивным для развития всех физических способностей. Процесс развития осуществляется в соответствии с функциональными возможностями ребенка, состоянием его здоровья и особенностями психики. При подборе упражнений для эффективного развития физических способностей более предпочтительны те, которые требуют комплексного проявления физических способностей, а не какой-либо одной способности.

В настоящее время принято различать пять основных физических способностей: *силовые, скоростные, координационные, выносливость и гибкость*. Каждые из них имеют многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности.

Координационные способности

Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают *координационные способности (КС)*, под которыми в самом общем виде понимают возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению двигательным действием и его регулированию.

Ошибочно координационные способности приравнивают к ловкости, относят к разряду физических качеств – это неверно. Физические качества – это в чистом виде биологические качества человека, базирующиеся на его морфофункциональных способностях. КС – это и не биологические, и не психические качества, а их интеграция – психомоторные. Природа координационных способностей – регуляторная, то есть входящая в состав управления двигательными проявлениями человека. КС представляют сложное образование, в котором существует большое разнообразие проявлений.

Общие координационные способности (ОКС) менее других обусловлены генетически и относятся к наиболее тренируемым физическим способностям. Период от 5 до 7 лет является наиболее благоприятным для развития КС.

Развитие координационных способностей. Главная задача координационной подготовки в дошкольном возрасте – это формирование большого фонда двигательных умений и навыков и на его основе достижение разностороннего развития КС. Чтобы ее решить, детей обучают обширному кругу двигательных действий. Для этого применяют разнообразные упражнения, в большинстве новые или необычные. Много внимания уделяют общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами.

Средства развития ОКС. В качестве основных средств используются физические упражнения, к которым относятся незнакомые ранее сложные и простые упражнения, усложненные вариантами и комбинациями. На развитие КС влияют общеразвивающие упражнения, прыжки, метания, подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения. Среди упражнений, комплексно воздействующих на координацию, выделяют подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр.

Для успешного развития ОКС ведущим методом является вариативный, при этом важно:

- Использовать упражнения с элементами новизны.
- При выполнении общеразвивающих упражнений чаще менять исходные положения, избегать стандартных повторений.
- Постепенно увеличивать координационную сложность упражнений, повышать требования к качеству, согласованности и четкости их выполнения.
- Общеразвивающие упражнения объединять в комплексы различной координационной сложности, выполняемые с постепенным увеличением скорости, изменением темпа или ритма.
- Использовать упражнения с предметами, особенно с большими и малыми мячами.
- Включать упражнения, требующие сохранения равновесия (в разных положениях: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; ходьба по ограниченной опоре, по наклонной доске и др.).
- Выполнять асимметричные упражнения в обе стороны (прыжки с поворотом вправо, затем влево), а также обеими руками (ведение мяча,

броски в цель и др.).

- Шире применять упражнения, помогающие ребенку лучше воспринимать собственные движения и положения тела. Для этого дошкольникам предлагают выполнять упражнения с конкретными двигательными заданиями, точно соблюдая направления, амплитуду, скорость и величину мышечных усилий (например, метнуть предмет, стараясь попасть в цель, или выполнить прыжок в длину с разными усилиями).

- Выполнять упражнения в условиях внезапно изменяющейся ситуации, требующей быстрого реагирования и принятия оптимального решения

(наиболее рациональные подвижные игры: «Салки», «Третий лишний», «Найди себе пару» и др.).

- Все средства следует применять, когда двигательные действия (бег, прыжки, метание, ловля, передачи и броски мяча) хорошо освоены.

Так как проявление ОКС тесно связано с развитием познавательной сферы ребенка, имеет смысл чаще использовать подвижные игры, направленные на развитие психических функций.

Выполнение упражнений на координацию движений требует внимания, сосредоточенности, четкости мышечных ощущений. Качественное выполнение этих упражнений вызывает утомление и большую нагрузку на нервную систему дошкольников. Поэтому при планировании и регулировании нагрузки необходимо соблюдать следующие требования:

- Упражнения для развития ОКС следует планировать в начале основной части занятия на фоне хорошей психической и общей работоспособности.

- На одном занятии дается небольшое количество упражнений (не более 3-4) для формирования той или иной координационной способности, но они должны включаться в каждое занятие.

- Отдых после повторений физических упражнений и двигательных заданий должен быть достаточным для предупреждения утомления.

Выносливость

В теории и методике это понятие трактуется как способность человека обусловленное время выполнять заданный режим физической работы без снижения ее эффективности. Понятие *выносливость* в детском возрасте рассматривается как *способность ребенка эффективно выполнять физические упражнения, не снижая заданных параметров движений на всем протяжении занятия*. Выделяют два основных вида выносливости: **общую** –

аэробную, под которой понимается способность человека длительно выполнять физическую работу с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и систем организма и *специальную* ту, под которой понимается конкретный вид деятельности (силовая, скоростная и др.).

Развитие выносливости у дошкольников. При развитии выносливости ставятся основные задачи улучшения аэробных возможностей, совершенствования деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка.

- Развитие выносливости происходит лишь в том случае, когда организм человека испытывает необходимую степень утомления, затем постепенно адаптируется к предложенным физическим нагрузкам, что приводит к повышению уровня выносливости. Данный факт предъявляет необходимость формирования волевых качеств (быть настойчивым, пересилить ощущение усталости, стремиться проявить максимум способностей).
- Уровень развития выносливости имеет тесную взаимосвязь работоспособностью организма.
- Функциональные возможности человека в упражнениях на выносливость определяются: а) наличием двигательных навыков; б) аэробными и анаэробными возможностями организма (они имеют генетическую зависимость). В работе с дошкольниками следует развивать аэробные возможности (общую выносливость).

Развитие выносливости, в отличие от других качеств, требует особого подхода. У дошкольников значительная часть энергетических ресурсов расходуется на возрастное развитие, кроме того, происходит интенсивное совершенствование временных связей, регулирующих деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому чрезмерные физические нагрузки могут негативно повлиять на организм ребенка. Однако база для развития выносливости в последующие годы должна быть создана в дошкольный период.

- У детей дошкольного возраста целесообразно развивать выносливость к работе умеренной и переменной интенсивности.
- Основной метод развития этого качества равномерный.

Однако при однообразной мышечной работе у детей быстро наступает усталость, поэтому они лучше переносят более разнообразные и интересные по содержанию, кратковременные физические нагрузки. В этом случае значительно повышается эмоциональный тонус, что приводит к более позднему наступлению утомления.

Средства развития общей выносливости. К основным средствам относятся циклические упражнения, удовлетворяющие следующим требованиям:

- использование знакомых и несложных по технике движений;
- участие в работе большого количества мышечных групп;
- чередование моментов напряжения и расслабления мышц;
- возможность регулировать темп и длительность выполнения движения.

Этим требованиям соответствуют ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, ходьба на лыжах и др.

Начинать развивать выносливость следует с интенсивности 50-60% от максимального результата. Необходимо развивать и двигательную память у детей: давая задания для прохождения дистанции только в заданном темпе, советуйте детям запоминать свои ощущения от бега с различной скоростью.

От занятия к занятию следует увеличивать пробегаемое расстояние, наблюдая за реакцией детей по внешним признакам (покраснение лица, дыхание, выражение лица, качество движения, жалобы на усталость), контролируя их ЧСС. Рекомендуйте детям не останавливаться сразу после бега, а переходить на ходьбу.

Развитие выносливости происходит лишь в том случае, когда в процессе выполнения упражнений организм испытывает утомление. При этом физические нагрузки должны строго соответствовать анатомо-физиологическим особенностям растущего организма ребенка.

Гибкость

Гибкость – это способность человека, определяющая подвижность его опорно-двигательного аппарата. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движений.

Различают *общую гибкость*, под которой понимается максимальная амплитуда движений в крупных суставах и различных направлениях и *специальную гибкость* – это наибольшая амплитуда, которая требуется для конкретного двигательного действия. Выделяют *активную гибкость*, которая проявляется за счет собственных мышечных напряжений и *пассивную гибкость*, проявляющуюся за счет внешних усилий (например, помощь партнера). По способу проявления гибкость подразделяют на *динамическую гибкость* – гибкость в движении (например, махи) и *статическую гибкость* в различных позах.

Подвижность в шейном, грудном, поясничном, а также тазобедренных, коленных и голеностопных суставах имеет большое значения для здоровья.

Способность выполнять повороты и круговые движения свидетельствует о достаточно высоком уровне развития подвижности и, следовательно, о хорошем физическом состоянии человека.

Развитие гибкости у дошкольников. При недостаточной гибкости у детей усложняется и замедляется процесс освоения движений. Недостаточная гибкость ограничивает проявление других физических качеств. Развиваясь, сама гибкость создает благоприятные условия для совершенствования силы и выносливости, поэтому в процессе физического воспитания следует целенаправленно развивать это физическое качество. В физическом воспитании дошкольников главной задачей является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы детям успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями.

У детей 5-7 лет резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Изменение показателей гибкости в различных звеньях не происходит синхронно, а связано с развитием тех мышечных групп, которые обеспечивают движение.

Средства развития гибкости. В качестве средств для развития гибкости у детей дошкольного возраста используются упражнения, способствующие растягиванию мышц и связок опорно-двигательного аппарата (упражнения на растягивание). Все упражнения в растягивании в зависимости от режима работы мышц делятся на три группы. В одной из них основными растягивающими силами служат напряжение мышц, а других – внешние силы. В связи с этим каждая группа упражнений может включать в себя активные и пассивные упражнения.

Динамические активные упражнения включают: наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые движения. К *динамическим пассивным упражнениям* относят упражнения с «самозахватом», с помощью воздействия партнера, с преодолением внешних сопротивлений, использованием массы собственного тела и др. *Статические активные упражнения* предполагают удержание определенного положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счет сокращения мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии находятся 5-10 с. *Статические пассивные упражнения* включают в себя удержание положения тела или отдельных его частей с помощью внешних сил.

Кроме общеразвивающих упражнений, гибкость успешно формируется в таких физических упражнениях, как прыжки, метания, лазания, танцевальные движения.

Поскольку гибкость зависит от многих факторов: от механических и эластичных свойств мышц, от состояния организма, от времени суток, от внешних условий, от половых различий, возраста, то эти факторы должны быть учтены в работе с дошкольниками:

- Развивая гибкость у детей, не следует добиваться предельно возможной степени развития гибкости.
- Движения должны выполняться с постепенным увеличением амплитуды и не должны вызывать болезненных ощущений.
- Следует соблюдать особую осторожность при выполнении упражнений, направленных на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов. Эти звенья опорно-двигательного аппарата детей при чрезмерной нагрузке, связанной с резкими движениями и максимальной амплитудой в суставах, могут быть легко травмированы.
- Упражнения должны выполняться систематически в основных формах физического воспитания.
- Перед выполнением упражнений на развитие гибкости необходимо предварительно выполнить движения, способствующие разогреванию основных мышечных групп туловища и конечностей.
- При выполнении упражнений дошкольникам желательно давать определенную целевую установку: коснуться мячом, достать палку и т.п.

Ведущим методом в развитии гибкости является повторный метод.

Следует соблюдать определенную меру и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок, четко дозировать нагрузку: количество повторений, темп движения, время «выдержек» в статических положениях.

- Чем меньше возраст дошкольника, тем больше должно быть активных и меньше – статических упражнений.
- Нагрузку в упражнениях на гибкость следует увеличивать на отдельных физкультурных занятиях и в течение года за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений.
- При выполнении активных упражнений темп составляет 1 повторение в секунду, при пассивных упражнениях – 1 повторение в 1-2 секунды, выдержка в статических позах определяется индивидуально, но не более 4 секунд. Упражнение может выполняться сериями.

Скоростные способности

Скоростные способности (быстрота) – это способность человека выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени. К факторам, определяющим скоростные способности,

относят: подвижность нервных процессов, свойства зрительного, слухового и других анализаторов, сократительные свойства мышц, наследственные задатки. Скоростные способности имеют различные формы проявления. Одни из них относят к элементарным формам проявления быстроты: темп движений, время простой реакции, скорость одиночного движения. Другие формы быстроты проявляются комплексно. К комплексным формам относят: способность быстро набирать скорость со старта; способность к сохранению высокого уровня дистанционной скорости; способность быстро переключаться с одних действий на другие. Все эти формы проявления скоростных способностей относительно независимы друг от друга.

Уровень развития скоростных способностей определяется состоянием опорно-двигательного аппарата (степенью развития мышечной системы), а также подвижностью, силой и уравновешенностью процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы.

Развитие быстроты у дошкольников. Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для развития. Развитие скоростных способностей должно занимать одно из первоочередных мест, поскольку детский возраст характеризуется высокой подвижностью нервных процессов, повышенной возбудимостью иннервационных механизмов, регулирующих деятельность двигательного аппарата, а также значительной интенсивностью обменных процессов.

Уровень развития скоростных способностей имеет большое значение для здоровья ребенка. Резкое замедление роста показателей быстроты или их полное прекращение является одним из первых сигналов снижения способности к мобилизации функциональных возможностей организма.

Для дошкольников характерно стремление к быстрым движениям. Это естественное стремление следует поддерживать и предлагать им интересные игровые задания и подвижные игры. Быстрота развивается в процессе обучения детей основным движениям. В соответствии с особенностями проявления быстроты выделяют две основные задачи: 1) развивать у ребенка способность быстро начинать движение, умение мгновенно реагировать действием на сигнал (словесный, звуковой); 2) учить детей поддерживать высокий темп движения.

Установлено, что наибольшие темпы прироста по всем проявлениям быстроты отмечают у мальчиков и девочек в возрасте 4-5 лет, этот возраст следует считать сенситивным.

Подбор упражнений для развития быстроты определяется общими дидактическими принципами, однако должны быть учтены некоторые специфические требования:

- Необходимо подбирать такие несложные по структуре упражнения, которые дети предварительно освоили (концентрировать

усилия на скорости, а не способе выполнения).

- Предпочтение отдается естественным формам движений и нестандартным способам их выполнения.
- Упражнения не должны носить однообразный характер, повторять их следует в различных условиях, с различной интенсивностью с усложнениями или, наоборот, с облегчением требований.
- Упражнения на развитие быстроты следует проводить в начале занятия.
- Важно обратить внимание на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в выполнении движений.

Особое внимание следует обращать на развитие простых реакций (бег по сигналу, ходьба по кругу с выполнением приседаний и др.), а также сложных двигательных реакций (бег из разных стартовых положений).

- Наибольшее развитие быстроты одиночного движения достигается при совместном развитии силовых способностей.
- Для повышения скорости однократных движений используют облегченные условия выполнения.

Основной метод развития быстроты – повторный, суть которого заключается в преодолении заданной дистанции или выполнении упражнения с возможно большей скоростью без ее снижения при многократном повторении.

Средства развития быстроты. В дошкольный период следует стремиться к разнообразию средств для развития быстроты. Их основная цель – охватить различные мышечные группы, принимающие участие в движении, и совершенствовать деятельность центральной нервной системы. Эффективными являются упражнения, стимулирующие детей к выполнению быстрых движений, – бег на короткие дистанции (отрезки 10-30 метров), различные прыжки, упражнения в кружении, размахивании, бросании, толкании легких предметов, выполняемые с максимально возможной частотой. Полезен бег с ускорением до обозначенного ориентира, бег наперегонки до ориентира, бег с флюгером-вертушкой (чем быстрее вертится флюгер, тем стремительнее бег) и др. Для развития быстроты рационально применение подвижных игр, в которых возникают вариативные нестандартные ситуации, требующие проявления двигательных реакций с максимальной скоростью, а также игровые действия по типу эстафет, формирующие реакции на различные внезапные сигналы.

Продолжительность упражнений на развитие быстроты должна быть небольшой, чтобы не наступало утомление и не снижалась скорость выполняемого движения. Для дошкольников оптимальной дистанцией бега с

максимальной скоростью является отрезок длиной от 10 до 30-40 метров. Длина дистанции зависит от возраста, физической подготовленности детей. Количество повторов беговых упражнений составляет 3-5 раз. Отдых между повторениями в пределах 2-3 минут.

Скоростно-силовые способности

Скоростно-силовые способности – это способность человека выполнять в минимальный промежуток времени мощное, взрывное движение (прыжок, удар и т.п.). Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание, ударное действие и др.). К скоростно-силовым способностям относят: *быструю силу* (проявление силы с немаксимальным ускорением), *взрывную силу* (проявление силы с максимальным ускорением), *медленную силу* (проявление силы при сравнительно медленных движениях).

Развитие скоростно-силовых способностей. Скоростно-силовые способности развиваются у ребенка постепенно. Взрывная сила у дошкольников проявляется в показателях бросков, прыжков, метаний. Быстрая сила проявляется при движениях в беге, плавании.

Средства развития. Упражнения с весом внешних предметов. Вес отягощения должен быть таким, чтобы он не изменял структуру техники движения и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания. Целесообразны упражнения, отягощенные весом собственного тела: непродолжительные висы, сгибание-разгибание рук от вертикальной стены и др. Полезны также ударные упражнения.

Общей методической линией является то, что скоростно-силовые упражнения применяются в сочетании с силовыми, как бы опираются на них. Применяют метод динамических усилий и «ударный метод». *Метод динамических усилий* предусматривает выполнение упражнений с небольшим отягощением с максимальной скоростью. Количество повторений в одном подходе составляет от 10 до 15 раз. «*Ударный метод*» используется не только для развития скоростно-силовых способностей, но и для совершенствования реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Так, для взрывной силы мышц ног выполняют прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или в длину. На месте приземления должно быть амортизирующее покрытие. Само двигательное действие должно выполняться как единое целое. Переход от амортизации к отталкиванию должен быть очень быстрым, пауза в этот момент снижает тренирующий эффект упражнения. Для активизации отталкивания можно задать необходимый ритм упражнения, использовать ориентиры. Спрыгивания начинаются с высоты 10-20 см, затем высота увеличивается до 3-40 см. Все прыжки в глубину должны начинаться с этапа обучения

детей правильному приземлению после прыжка. Упражнения выполняются сериями. Количество серий – 2-3, количество повторений в серии – от 4 до 6 раз. Между сериями предусматривается активный перерыв.

Силовые способности (мышечная сила)

Силовые способности (мышечная сила) – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. Уровень мышечной силы в значительной степени определяется возрастом человека. Способность к мышечному напряжению зависит от развития костно-мышечной системы, функционального состояния нервных центров. Постепенный рост силы расширяет двигательные возможности детей, является необходимым условием для появления новых движений и совершенствования имеющихся двигательных навыков и в целом способствует гармоничности растущего организма.

Различают абсолютную и относительную силу. *Абсолютная сила* характеризует максимальные силовые показатели, замеренные каким-либо способом, т.е. это мышечное напряжение без учета массы тела занимающегося. *Относительная сила* – это отношение показателей абсолютной силы к весу собственного тела. Мышечное напряжение оценивается с учетом массы тела занимающегося. Мышцы могут работать в *динамическом напряжении* (последовательно сокращаться и расслабляться) и *статическом режиме* (напряжение мышц без последующего расслабления).

Различают следующие типы силовых способностей: 1) *собственно силовые способности* проявляются в медленных движениях с большими внешними отягощениями и при мышечных напряжениях статического типа;

2) *силовая выносливость* характеризуется продолжительным удержанием заданного уровня мышечных напряжений. Силовая выносливость мышц, обеспечивающая сохранение нужной позы во время движения, характеризует динамическую и силовую выносливость дошкольников.

Развитие мышечной силы у дошкольников. Основной задачей силовой подготовки дошкольников является развитие крупных мышечных групп спины, от которых зависит правильная осанка, а также мышц брюшного пресса, которые обеспечивают нормальное функционирование внутренних органов. Не менее важной задачей считается развитие способностей рационально проявлять мышечные усилия, учитывая разнообразные условия двигательной деятельности детей.

Абсолютная мышечная сила у детей нарастает умеренно. Средние величины у дошкольников составляют 1,5-1,8 условной единицы. Это

значит, что дошкольник в состоянии поднимать вес своего собственного тела. Относительная сила у дошкольников почти не изменяется, так как прирост мышечной силы не превышает прирост массы тела.

Работу по развитию силовых качеств нужно строить с учетом дидактических принципов в соответствии с возрастными особенностями детей и предварительной оценкой силовых способностей.

- Развитие силы у дошкольников должно происходить с помощью упражнений динамического характера скоростно-силовой направленности.
- При выполнении силовых упражнений следует избегать больших напряжений, натуживаний, длительных статических поз, односторонней нагрузки, учитывая быструю утомляемость нервной и мышечной систем у дошкольников. *Основное правило в силовых упражнениях – на усилие делается выдох.*
- В силовых упражнениях предпочтительны горизонтальные и наклонные положения туловища, так как они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник.

Полезны упражнения в положении сидя и лежа для девочек.

- Упражнения на развитие силы целесообразно применять во второй половине занятия, так как к этому времени раскрываются функциональные возможности дыхания, кровообращения.

Для развития силы у дошкольников используют упражнения с сопротивлением. Они делятся на три группы: 1. Упражнения с внешним сопротивлением. 2. Упражнения с преодолением веса собственного тела. 3. Изометрические упражнения.

1 группа. Упражнения с внешним сопротивлением:

- упражнения с тяжестями;
- упражнения с сопротивлением упругих предметов;
- упражнения в преодолении сопротивления внешней среды.

2 группа. Упражнения с преодолением веса собственного тела:

- гимнастические силовые упражнения;
- легкоатлетические прыжковые упражнения;
- упражнения в преодолении препятствий (все виды лазанья,

3 группа. Изометрические упражнения. Они способствуют

одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц, которое не сопровождается внешним движением, при этом создаются условия для щадящей работы суставов. К ним относят:

- упражнения в пассивном напряжении мышц;
- упражнения в активном напряжении мышц в течение определенного времени и определенной позы.

Пример таких упражнений: пытаться «разорвать» сцепленные руки перед грудью, сжимать и разжимать кисти рук, увеличивая темп и др. Эти упражнения в основном выполняются на задержке дыхания, поэтому в работе с дошкольниками они применяются ограниченно и при условии, что задержка дыхания существенно не нарушит ритм дыхания.

Подбор упражнений должен соответствовать возможностям ребенка: важно не удерживать детей на одном и том же усилии и не тормозить их развитие. В связи с этим необходимо соблюдать оптимальное дозирование физической нагрузки в силовых упражнениях.

- Не следует преувеличивать величины внешнего отягощения. Величина отягощения в упражнениях с массой собственного тела (прыжки, подтягивания, висы) дозируется изменением исходного положения.
- Силовые упражнения относятся к анаэробным упражнениям и выполняются сериями. Количество повторений в одной серии колеблется в пределах от 6 до 12 раз. Упражнения, вызывающие заметные усилия, повторяются меньшее количество раз и с большими интервалами, чем упражнения с меньшими усилиями. Отдых между сериями должен быть до полного восстановления (не менее 2-3 минут). Применять силовые упражнения рекомендуется регулярно в течение всего года.

Построение образовательного процесса в области физической культуры - это сложный технологический процесс, включающий два направления: собственно планирование образовательной деятельности и контроль результатов этой деятельности.

Формы аттестации. Оценочные материалы

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

Виды контроля: предварительный, итоговый.

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

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

Диагностика знаний и умений детей в спортивно - оздоровительной группе «Дзюдо» прилагается в приложении.

Перечень информационного и материально-технического обеспечения программы:

Правильный подбор и рациональное использование оборудования способствуют развитию двигательной сферы детей, позволяют более полно удовлетворить двигательные потребности каждого ребенка.

- Физкультурный зал.
- Татами.
- Маты гимнастические.
- Конусы.
- Скамьи гимнастические.
- Стойки для прыжков в высоту.
- Шведская стенка.
- Планка для прыжков.
- Спортивный инвентарь (мячи, канат, кегли, обручи и др.).
- Набор для подвижных игр.
- Музыкальный центр, колонка.
- Набор судейский.
- Тренажеры простейшего типа:
 - детские эспандеры (для развития мышц плечевого пояса);
 - гантели (для укрепления рук и плечевого пояса);
 - степ-платформы (для развития общей выносливости, координации движений);
 - гимнастические мячи (для развития гибкости позвоночника и координационных способностей и др.) и др.

Список литературы

1. Короткова Е.А., Завьялова Т.П., Архипова Л.А., Хромин Е.В. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. - 120 с
2. Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений для дошкольников). Москва, Советский спорт, 2006. – 368 стр.
3. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
5. Шляхтов А.А., Шляхтова С.В. Авторская программа по физической культуре «Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении» «Дзюдо в общеобразовательной школе» - Тюмень: Изд-во ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2011 – 204 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Диагностика знаний и умений детей в спортивно - оздоровительной группе «Дзюдо»

Группа: _____

Списочный состав _____

Дата обследования «___» _____ 20__ год

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Строевые упражнения (ориентирова ние в пространстве)	Прыжок в длину с места (скоростно- силовые способности)	Бег 30 м. (скоростные способности)	Наклон вперед из положения стоя (гибкость)	Подъем туловища из положения лежа в сед (силовые способности)	Челночный бег 3x10 м. (общие координацио нные способности)	Бег на дистанци ю 90м. – 4-5 лет 300м. – 6-7 лет (общая выносливо сть)	Средний балл
1.									
2.									
3.									
4.									

Баллы:

1- Не выполняет

2- Испытывает трудности

3- Выполняет