

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №27»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

Принято
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего
вида №27» НМР РТ

протокол №1 от « 31 » авг. 2022

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад общеразвивающего
вида №27» НМР РТ
Х.Х. Диниева

« 31 » авг. 2022



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Батыр»

(школа дзюдо)

Для детей 5-7 лет

Срок реализации 2 года

Составил:

Вазетдинов Р.Ф.

г. Нижнекамск РТ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №27»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

Принято

Утверждаю

на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего
вида №27» НМР РТ

протокол №1 от «_____» _____ 2022

Заведующий МБДОУ
«Детский сад общеразвивающего
вида №27» НМР РТ

_____ Х.Х. Диниева

«_____» _____ 2022

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Батыр»

(школа дзюдо)

Для детей 5-7 лет

Срок реализации 2 года

Составил:

Вазетдинов Р.Ф.

г. Нижнекамск РТ

Пояснительная записка

Дзюдó (яп. 柔道 дзю: до:², дословно — «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Канó. Дзюдо входит в состав Олимпийских игр.

Наше тело должно быть достойным нашего разума. Согласно исследованиям ученых, физические качества начинают закладываться еще в раннем возрасте и требуют постоянного развития. Программа развития для дошкольников **по дзюдо**, в первую очередь, направлена на общее физическое развитие организма, укрепление состояния здоровья, увеличения выносливости.

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

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

Целью данной работы является:

Создать условия для знакомства детей с одним из видов восточных единоборств – дзюдо.

Укрепление здоровья, оздоровления детского организма и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной системы;

Воспитание у детей высоких нравственных качеств, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Задачи дзюдо:

Сформировать у детей представление о дзюдо, как о спорте закалывающем характер; дающем импульс для содержательной и успешной жизни.

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

Овладение школой движений борьбы дзюдо.

Выработка представлений о борьбе, снарядах и инвентарях, о соблюдении правил техники безопасности на занятиях.

Ожидаемые результаты у воспитанников в возрастной категории детей от 5 – 6 лет.

В результате обучения по программе «Юные дзюдоисты» к концу учебного года воспитанники должны достигнуть, следующего уровня развития по дзюдо:

Осознанного представления о борьбе дзюдо.

Знать основные стойки в борьбе дзюдо.

Выполнять упражнения на растяжку и расслабление.

Выполнять силовые упражнения с полной отдачей и амплитудой .

Знать технику безопасности во время выполнения акробатических упражнений.

Выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед, самостраховки вперед, назад, через правое и левое плечо.

Уметь выполнять упражнения на перестроение.

Уметь работать в парах, чувствовать передвижение партнера и двигаться синхронно с ним.

Ожидаемые результаты у воспитанников в возрастной категории детей от 6 – 7 лет.

В результате обучения по программе «Юные дзюдоисты» к концу учебного года воспитанники должны достигнуть, следующего уровня развития по дзюдо:

Осознанного представления о борьбе дзюдо.

Знать и выполнять основные передвижения в борьбе дзюдо

Выполнять упражнения на растяжку и расслабление.

Выполнять базовое ОФП и упражнения на турнике.

Занять и уметь делать основные удержания в партере и способы ухода от них.

Выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед, самостраховки вперед, назад, через правое и левое плечо.

Уметь делать учикоми для броска боковая подсечка и задняя подножка.

Выполнять упражнения на гибкость(мосты, шпагаты)

Уметь работать в парах, чувствовать передвижение партнера и двигаться синхронно

Содержание образовательной области «Физическая культура» по ООП	Содержание
<p>Программа направлена на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:</p> <ul style="list-style-type: none">- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	<p>Отличительными способностями являются специальные корригирующие упражнения, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none">- развитие больших мышечных групп.- увеличение количества упражнений на растяжку.-дается больше упражнений для работы в паре.-выполнение акробатических упражнений на мате.-освоение команд на японском языке

Занятия проводятся с детьми в возрасте 5-6 лет (1 год обучения)

Количество занятий в год составляет-36, 4 занятия в месяц, 1 занятие в неделю.

Общая продолжительность занятия с возрастными детьми и требований СанПин- от 20-30 минут.

Курс программы дзюдо подразделяется на три периода:

-вводный-1 неделя, (1 занятие)

-основной- 3 недели (3 занятия)

Заключительный-1 неделя (1 занятие)

Занятия проводятся с детьми в возрасте 6-7 лет (2 год обучения)

Количество занятий в год составляет-36, 4 занятия в месяц, 1 занятие в неделю.

Общая продолжительность занятия с возрастными детьми и требований СанПин- от 20-30 минут.

Курс программы дзюдо подразделяется на три периода:

-вводный-1 неделя, (1 занятие)

-основной- 3 недели (3 занятия)

Заключительный-1 неделя (1 занятие)

Итого: 72 часа за 2 года обучения

Формы организации детей на занятие по дзюдо:

- а) фронтальная работа с детьми
- б) индивидуальная работа с детьми
- в) самостоятельная двигательная деятельность детей
- г) работа на дом.

Ожидаемый результат: укрепление всех основных групп мышц организма детей, снижение уровня заболеваемости.

Способы проверки знаний, умений и навыков у детей 5-6 лет

№ п/п	Вопросы диагностики	Методика диагностирования	Характеристики умений
1.	Мышечная сила кисти	Цель: измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор по дзюдо, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем ребенок сильно сжимает прибор. Делается по 2 попытки каждой рукой.	Мальчики: правая рука-3,3-7,3 левая рука-4,3-6,3 Девочки правая рука-3,0-4,8 левая рука-2,8-4,2
2.	Выносливость (приседание)	Цель: выявить степень работы мышц ног. Из исходного положения - основная стойка - руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка. Делается с максимальной скоростью.	Мальчики: 20-22 раза Девочки: 20-21 раз
3.	Бег на скорость (30 метров)	Цель: выявить взрывную силу мышц ног. Разметить беговую дорожку длиной не менее 40 метров. До линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставится яркий ориентир. Дается две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша. Бег с высокого старта.	Мальчики: 8,2-7 сек. Девочки: 8,5-8,1 сек.
4. 5.	Гибкость Прыжок в длину	Цель: измерить гибкость ребенка. Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз-вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отчет от плоскости скамейки). Цель: выявить взрывную силу мышц ног ребенка. Прыжки выполняются в прыжковую яму. Каждый ребенок выполняет 3 прыжка подряд без интервалов. Измерение проводится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносится лучший результат.	Мальчики: +3-+6 см Девочки: +4-+8 см Мальчики: 1-1.10 см Девочки: 95-1.00 см

Способы проверки знаний, умений и навыков у детей 6-7 лет

№ п/п	Вопросы диагностики	Методика диагностирования	Характеристики умений
1.	Мышечная сила кисти	<p>Цель: измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.</p> <p>Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор по дзюдо, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем ребенок сильно сжимает прибор. Делается по 2 попытки каждой рукой.</p>	<p>Мальчики: правая рука-8,0-15,0 левая рука-8,0-13,0 Девочки правая рука-5,5-11,0 левая рука-5,5-10,0 Мальчики: 23-26 раза Девочки: 23-25 раз</p>
2.	Выносливость (приседание)	<p>Цель: выявить степень работы мышц ног.</p> <p>Из исходного положения - основная стойка - руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка. Делается с максимальной скоростью.</p>	
3.	Бег на скорость (30 метров)	<p>Цель: выявить взрывную силу мышц ног.</p> <p>Разметить беговую дорожку длиной не менее 40 метров. До линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставится яркий ориентир. Дается две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша. Бег с высокого старта.</p>	<p>Мальчики: 7,5-7,3 сек. Девочки: 7,8-7,5 сек.</p>
4. 5.	Гибкость Прыжок в длину	<p>Цель: измерить гибкость ребенка.</p> <p>Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз-вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки).</p> <p>Цель: выявить взрывную силу мышц ног ребенка.</p> <p>Прыжки выполняются в прыжковую яму. Каждый ребенок выполняет 3 прыжка подряд без интервалов. Измерение проводится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносится лучший результат.</p>	<p>Мальчики: +3-+6 см Девочки: +4-+8 см Мальчики: 1,15-1.30 м Девочки: 1,00-1.20 м</p>

Содержание дополнительной образовательной программы

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 упражнения: 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

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

**Перспективно-тематический план
по занятиям дзюдо у детей от 5 – 6 лет**

Месяц	Неделя, № занятия	Примерное содержание	Оборудование	Методические указания	Кол-во часов
-------	-------------------	----------------------	--------------	-----------------------	--------------

<p>сентябрь Итого: октябрь Итого: ноябрь Итого: декабрь Итого: январь Итого: Февраль Итого: март Итого: апрель Итого: май Итого:</p>	<p>1 неделя Занятия №1 2 неделя Занятие №2 3 неделя Занятие №3 4 неделя Занятие №4 1 неделя Занятие №1 2 неделя Занятия №2 3 неделя Занятия №3 4 неделя Занятие №4 1 неделя Занятие №1 2 неделя Занятие №2 3 неделя Занятие №3 4 неделя Занятие №4 1 неделя Занятие №1 2 неделя Занятие №2 3 неделя Занятие №3 4 неделя Занятие №4 1 неделя Занятие №1 2 неделя Занятие №2 3 неделя Занятие №2</p>	<p>Дать представление детям о борьбе дзюдо Знакомство с детьми. Упражнять в ходьбе и беге. Упражнения на гибкость. Обучить бегу со сменой ритма, с упражнениями на ловкость. Объяснить понятие партер. Показать упражнения в партере. Показать и обучить основным видам ОФП:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приседание 2. Отжимание 3. Пресс 4. Челночный бег <p>Научить игру вышибалы. Повторить основанные виды ОФП. Показать и научить основным видам стойки в дзюдо: высокая, средняя, низкая. Обучить эстафете с использованием ОФП, упражнений на ловкость и скорость. Выполнить упражнения на гибкость. Учить детей бегу как «обезьяна», упражнению «краб». Повторить основные 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.</p>	<p>Коврики для упражнений на полу. Свисток. Коврики на упражнения на полу. Кегли 10 шт. Коврики для упражнения на полу Один средний мяч Коврики для упражнений на полу на полу. Иллюстрированные материалы по дзюдо. Конусы для эстафет, 2 больших мяча, 2 обруча. Коврики для упражнений на полу. Палки. Мяч среднего размера. Коврики для упражнения на полу. Гимнастические скамейки. Гимнастические скамейки, веревку. Коврики для упражнения на полу. Коврики для упражнения на полу. Свисток. Коврики для упражнений на полу. Секундомер. Кегли для ориентира челночного бега.</p>	<p>Учить детей построениям. Правильно ходить и бегать. Обратить внимание на внешний вид. Следить за правильным выполнением упражнений. Обращать внимание на физическое состояние детей. Следить за техникой безопасности во время упражнений. Обращать внимание на правильность выполнения упражнений Выполнять упражнения 2 серии по 10 раз со сменой партнера. Игра проводится в положении партер или полу партер. Следить за дисциплиной на занятиях, за соблюдение техники безопасности. Обеспечить страховку при выполнении упражнения гимнастический мост. Обеспечить страховку при выполнении упражнения гимнастический мост. Следить за техникой безопасности при выполнении упражнений. Похвалить и наградить подарками всех участвовавших. Следить за техникой безопасности Следить за техникой безопасности Обращать внимание на положении шеи во время само страховки.</p>	
--	---	---	--	--	--

<p>Занятие №3 4 неделя Занятие №4 1 неделя Занятие №1 2 неделя Занятие №2 3 неделя Занятие №3 4 неделя Занятие №4</p>	<p>Обучить прыгать на скамейку и спрыгивать с нее. Научить переползать через натянутую веревку. Играть в игру волки и овцы. Бег с изменением направления по свистку. Обучить передвижения: вправо-вперед, вправо-назад, влево-вперед, влево-назад в парах. Повторить ОФП Повторить челночный бег на скорость. Обучить метанию малого мяча в цель правой и левой рукой. Повторить игру волк и овцы. Разминка с обручами. Повторить передвижения в парах. Обучить упражнениям на гибкость: Шпагат, гимнастический мост. Обучить упражнению перетягивание каната. Повторить упражнения на гибкость: Шпагат, мостик. Играть в игру самолеты Обучить лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезанием через скамейку. 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 Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками,</p>	<p>Коврики для упражнения на полу. Обручи в количестве присутствующих детей. Коврики для упражнений на полу. 2 каната средней длины. Гимнастическая скамейка, Гимнастическая стенка. Коврики для упражнения на полу. Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки. Коврики для упражнения на полу. Мягкие маты, гимнастические коврики Мягкие маты. Мягкие маты, конусы для эстафет. Мягкие маты, гимнастические коврики Мягкие маты, мячи средних размеров. Веревка, мячи средних размеров, гимнастические коврики Мягкие маты</p>	<p>Упражнение перетягивание мяча делаем 3 серии по 30 сек. Со сменой партнера. Следить за безопасностью при кувырках, поддерживать руками Следить за положение шеи во время кувырка. Соблюдать технику безопасности. Следить за правильным исполнением упражнений. Следить за правильным выполнением упражнения и техникой безопасности. Выполнять упражнение В обе стороны. Соблюдать технику безопасности. Передвижения выполняются во все стороны: вперед, назад, вправо, влево. Помогать выполнению самостраховке руками. Обязательно упражнение выполняется в обе стороны.</p>	
--	--	--	---	--

метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. Повторить ОФП для всех групп мышц. Играть в игру вышибалы и волк и овцы. Обучить самостраховке падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Повторить шпагат и гимнастический мостик. Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Обучить самостраховке падения вперед на руки со стойки. Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Играть в эстафету « Кто дальше упрыгнет» Обучить самостраховке назад на спине. Упражнение на гибкость. Повторить самостраховку назад на спине. 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. Обучить кувырке вперед с упором на руки сидя на коленях. Повторить игру самолеты. Повторить

Мягкие маты, гимнастические коврики. Мяч среднего размера. Мягкие маты. гимнастические коврики. Мягкие маты. гимнастические коврики. Гимнастические палки в количестве присутствующих детей. Гимнастические коврики. Гимнастические коврики. Мягкие маты Мягкие маты. Большие мячи. Конусы для эстафеты. Большие мячи. Гимнастические коврики. Мягкие маты. Гимнастические коврики. Мягкие маты. Гимнастические коврики. Мягкие маты. Обручи. Мягкие маты, гимнастические коврики, средний мяч. Мягкие маты, гимнастические коврики

передвижение в парах.
Повторить кувырок вперед с упором на руки сидя на коленях. Играть в игру вышибалы. Упражнения на гибкость: шпагат и мостик гимнастический.
Обучить кувырку со стойки с упором на руки.
Обучить перекатам на спине по залу ногами вперед.
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.
Повторить перекаты по спине по залу головой вперед. Повторить упражнение ходьба как «обезьяны», упражнение «краб». Повторить передвижения в парах.
Обучить кувырку назад. Играть в игру волк и овцы.
Повторить кувырок назад.
Сделать ОФП на основные группы мышц.
Играть в эстафету «Кто быстрее мяч передаст»
Обучить самостраховке с падением на бок. Повторить упражнение перетягивание мяча друг у друга.
Упражнение на растяжку.
Повторить самостраховку с падением на бок. Обучить прыжкам на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Игра самолеты.

Секундомер,
динамометр, веревка,

		<p>Повторить прыжки на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Повторить основные стойки в дзюдо, передвижение в парах.</p> <p>ОРУ с обручами. Обучить самостраховке через правое и левое плечо с положением с колен.</p> <p>Повторить самостраховку через правое и левое плечо с положением колен.</p> <p>Повторять гимнастические упражнения: шпагат и мостик.</p> <p>Играть в вышибалы.</p> <p>Обучить самостраховке через правое и левое плечо со стойки.</p> <p>Повторить ОФП.</p> <p>Играть игру волк и овцы.</p> <p>Провести диагностику по результатам года</p>			
--	--	--	--	--	--

Итого: 36 часов

**Перспективно-тематический план
по занятиям дзюдо у детей от 6 – 7 лет (2 год обучения)**

Месяц	Неделя, № занятия	Примерное содержание	Оборудование	Методические указания	Кол-во часов
сентябрь	1 неделя	Приветствие спортсменов.	Гимнастические коврики,	Следить за техникой	1 час
Итого:	Занятие	Разминка, упражнения на	секундомер.	безопасности.	1 час
Октябрь	№1	гибкость. Провести диагностику.	Гимнастические коврики,	Обратить внимание на положение	1 час
Итого:	2 неделя	Повторение кувырков и	мягкие маты. Средний мяч.	ног.	1 час
Ноябрь	Занятие	самостраховок. Повторить	Гимнастические коврики,	Следить за выполнением	4 часа
	№2	шпагаты и мостик. Повторить	мягкие маты.	самостраховок в обе стороны.	1 час
Итого:	3 неделя	основные стойки в дзюдо. Играть	Гимнастические коврики,	Похвалить и наградить подарками	1 час
Декабрь	Занятие	в вышибалы.	мягкие маты.	всех участвовавших.	1 час
Итого:	№3	Делать упражнения	Гимнастические коврики.	Следить за движениями рук при	1 час

Январь	4 неделя	перетягивание мяча друг у другу.	Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки.	выведение из равновесия	4 часа
Итого:	Занятие №2	Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях.	Мягкие маты, мяч среднего размера.	Следить за техникой безопасности.	1 час
Февраль	1 неделя	Повторить кувырки вперед и назад.	Мягкие маты, кегли, скамейки.	Следить чтоб была смена партнера.	1 час
Итого:	Занятие №1	Обучить приставным шагам вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки. Повторить самостраховку вправо и влево на бок. Играть в игру самолеты.	Мягкие маты	Следить за правильным захватом шеи и руки.	4 часа
Март	2 неделя	Повторить галоп правым и левым боком с имитацией подсечки.	Мягкие маты	Делать упражнение в обе стороны.	1 час
Итого:	Занятие №2	Повторить ОФП (основные движения). Играть в игру волк и овцы.	Мягкие маты.	Повторить команды на японском.	1 час
Апрель	3 неделя	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	Гимнастические коврики. Скакалка.	Страховать на турнике	1 час
Итого:	Занятие №3	Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	Мягкие маты	Страховать на турнике	4 часа
Май	4 неделя	Обучить выведению из равновесия с двух ног на одно колено. Повторить упражнения на гибкость: мостики, шпагаты.	Мягкие маты, обручи, гимнастические коврики.	Следить за техникой безопасности.	1 час
Итого:	Занятие №4	Обучить выведению из равновесия с двух ног на одно колено. Обучить правильному передвижению спиной вперед.	Канат, гимнастические коврики	Работают оба спортсмена.	1 час
	1 неделя	Играть в вышибалы.	Средний мяч, гимнастические коврики, мягкие маты.	Меняются через 10 раз.	1 час
	2 неделя	Повторить выведение из равновесия с двух ног на одно колено. Обучить правильному передвижению спиной вперед.	Мягкие маты, обручи, гимнастические коврики.	Страховать на турнике.	4 часа
	3 неделя	Обучить бегу с препятствиями.	Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки.	Техника безопасности.	1 час
	№3	Повторить передвижение спиной вперед. Обучить выведению из	Мягкие маты, турник.	Постоянно менять партнеров.	1 час
	4 неделя		Средний мяч.	Следить за дисциплиной во время борьбы.	1 час
			Мягкие маты, гимнастические коврики, турник.	Похвалить и наградить подарками всех участвовавших.	4 часа
			Мягкие маты, гимнастические коврики	Исправлять ошибки во время борьбы.	1 час
			Мягкие маты		1 час
			Мягкие маты, средний мяч.		1 час
			Гимнастические коврики.		4 часа
			Гимнастические маты,		

Занятие №4	равновесия с двух ног в положение низкий партер.	турник, средний мяч. Мягкие маты, обручи.			
1 неделя	Повторить выведение из	равновесия с двух ног в	Мягкие маты, канат.		
Занятие №1	положение лежа. Повторить	положение лежа. Повторить	Мягкие маты,		
2 неделя	базовое ОФП. Делать	упражнения на гибкость. Играть	гимнастические коврики.		
Занятие №2	упражнения на гибкость. Играть	игру рыбак и рыбки.	Мягкие маты.		
3 неделя	Обучить в положении высокого	партера выведения из равновесия	Гимнастические коврики.		
Занятие №3	с захватом шеи. Повторить	эстафету «Кто дальше упрыгнет»	Мягкие маты, турник.		
4 неделя	Повторить выведения из	равновесия с захватом шеи.	Мягкие маты, турник,		
Занятие №4	Провести 2 встречи со сменой	партнера. Повторить	средний мяч.		
1 неделя	самостраховки назад и вперед с	упором на руки. Играть в	Гимнастические коврики,		
Занятие №1	вышибалы.	Сделать базовое ОФП. Играть в	секундомер.		
2 неделя	Сделать базовое ОФП. Играть в	перетягивание каната. Играть в	Секундомер, мягкие маты.		
Занятие №2	игру волк и овцы.	Обучить удержанию с захватом			
3 неделя	шеи и руки в партере. Повторить	упражнение на гибкость. Играть			
Занятие №3	эстафету «Передай мяч» .	Повторить удержание с захватом			
4 неделя	Повторить удержание с захватом	шеи и руки в партере. Сделать			
Занятие №4	базовое ОФП. Повторить	шпагаты и мостик. Играть в игру			
1 неделя	шпагаты и мостик. Играть в игру	самолеты с приземлением в			
Занятие №1	самолеты с приземлением в	обручи.			
2 неделя	Провести комбинированные	эстафеты с бегом, прыжками,			
Занятия №2	метаниями, переноской и	расстановкой различных			
3 неделя	предметов, лазаньем и				
Занятие №3					
4 неделя					
Занятие №4					

	<p>№4 1 неделя Занятие №1 2 неделя Занятие №2 3 неделя Занятие №3 4 неделя Занятие №3 1 неделя Занятие №1 2 неделя Занятие №2 3 неделя Занятие №3 4 неделя Занятие №4</p>	<p>перелезаниями. Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб» 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 уход от удержания с боку. Сделать базовое ОФП. Обучить вису на перекладине на прямых руках. Играть в вышибалы. Обучить удержанию поперек с захватом головы и ноги. Повторить мост на плечах. Повторить вис на турнике. Упражнения на гибкость. Повторить удержание поперек. Сделать базовое ОФП. Играть в игру волк и овцы. Повторить удержание поперек. Обучит уходу от удержания поперек. Повторить упражнения ходьба как «обезьяна», ходьба как «краб». Упражнения на гибкость. Повторить уход от удержания поперек. Повторить кувырок вперед и назад. Повторить самостраховку вперед на руки, на спину. Самостроховку вправо и влево. Обучить движению рук для броска задняя подножка. Сделать</p>			
--	---	--	--	--	--

	<p>базовое ОФП. Играть в вышибалы.</p> <p>Повторить имитацию рук для броска задняя подножка. Обучить движению рук для броска задняя подножка с партнером.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Повторить учикоми для задней подножки с партнером. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Играть в вышибалы.</p> <p>Повторить кувырки вперед, назад. Самостроховки. Обучить упражнению ласточка.</p> <p>Упражнения на гибкость. Играть самолеты приземляющиеся в обручи.</p> <p>Обучить удержанию в партере со стороны головы. Повторить удержания с боку и поперек.</p> <p>Повторить перетягивание каната.</p> <p>Повторить удержание со стороны головы. Сделать базовое ОФП.</p> <p>Повторить упражнение ласточка.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Обучить уходу от удержания со стороны головы. Повторить все типы удержания в партере.</p> <p>Играть в игру волк и овцы.</p> <p>Повторить уход от удержания со стороны головы. Борьба в партере на скорость: кто быстрее возьмет на удержание.</p> <p>Упражнения делается с разных позиций. Растяжка.</p> <p>Повторить борьбу на скорость с разных положений. Сделать</p>			
--	--	--	--	--

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

Итого:

Итого:

36 часов

72 часа за 2 года обучения

Список литературы:

- 1.Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов институтов физкультуры. М., Физкультура и спорт, 1978,-223с.
- 2.Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста.// Дошкольное воспитание, -1976.№9. с.51-53
- 3.Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Авт.- сост. С.В.Ерегина и др. / национальный союз дзюдо.- Советский спорт, 2006 – 212с.
- 4.Кравчук Т.А. Методика оздоровительной тренировки детей шестого года жизни / Автореферат канд. дис. пед. наук. – Омск, 1996.-23с.
- 5.Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., Просвещение, 1986 – 304с.
- 6.Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений для дошкольников дзюдо) Авт. Сост. С.В.Ерегина и др. – М., Советский спорт, 2006. – 368с.