

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЕЛАТЬМА»

28.12.2025 год

Директор ГАУДО ВО «СПШ «Елатьма»

А.В. Умнов

28.12.2024 года

Приказ № 279 от 28.12.2024 года



СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
по виду спорта

«Дзюдо для дошкольников»

Программа предназначена для детей дошкольного возраста (5-7 лет).

Срок реализации - 2 года.

Программа рассчитана на 36 недель, 36 часа в год.

Разработчик программы:

Заместитель директора Юлия Сергеевна Громова

р. п. Елатьма,
Рязанской области
2025 год

р. п. Елатьма,
Рязанской области
2025 год

Содержание.

| | | |
|---|--|----|
| 1 | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 2 | УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН | 12 |
| 3 | СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА | 27 |
| 4 | МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 45 |
| 5 | МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ | 46 |
| 6 | СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ | 47 |
| 7 | ЦИФРОВЫЕ РЕСУРСЫ | 49 |
| 8 | Приложение № 1 «Подвижные игры» | 50 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивно-оздоровительная программа по виду спорта «Дзюдо для дошкольников» (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628- р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г № 816);
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского;
- Правила по виду спорта «Дзюдо».

Дзюдо́ (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 Кано. 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 детей 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.

Направленность программы.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо для дошкольников» - физкультурно-спортивная.

Новизна программы.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо для дошкольников» предполагает:

- новое решение проблем дополнительного образования;
- новые методики преподавания;

- новые педагогические технологии в проведении занятий;
- нововведения в формах диагностики и подведения итогов реализации программы и т.д.).

Актуальность спортивно-оздоровительной программы по виду спорта «Дзюдо для дошкольников».

- внедрение начальных форм упражнений дзюдо для дошкольников 5-7-летнего возраста;
- реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);
- преемственность изучения программного материала, отраженная в перспективном, текущем и оперативном планировании;
- разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с дошкольниками.

Педагогическая целесообразность спортивно-оздоровительной программы по виду спорта «Дзюдо для дошкольников».

Целесообразность программы обусловлена необходимостью привлечения детей к систематическим занятиям в физкультурно-оздоровительных группах, направленных на повышение физического развития, физической подготовленности и координационных способностей на основе игровых и соревновательных методов.

Программа по дзюдо способствует разностороннему раскрытию индивидуальных способностей обучающихся, развитию у детей интереса к борьбе дзюдо, умению заниматься как в парах, так и самостоятельно. Занятия борьбой совершенствуют физические качества такие как: быстрота, ловкость, гибкость, так и нравственные в условиях традиций борьбы дзюдо - это даёт большой воспитательный эффект.

Целью данной работы является:

1. Создать условия для знакомства детей с одним из видов восточных единоборств – дзюдо.
2. Укрепление здоровья, оздоровления детского организма и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной системы;
3. Воспитание у детей высоких нравственных качеств, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Задачи дзюдо:

1. Сформировать у детей представление о дзюдо, как о спорте, закаляющем характер, дающем импульс для содержательной и успешной жизни.
2. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.

3. Овладение школой движений борьбы дзюдо.
4. Выработка представлений о борьбе, снарядах и инвентарях, о соблюдении правил техники безопасности на занятиях.

Направленность спортивно-оздоровительной программы по виду спорта «Дзюдо для дошкольников».

Цель программы:

- укрепление здоровья и закаливания занимающихся;
- достижение всестороннего развития;
- овладение первоначальными навыками борьбы дзюдо;
- формирование моральных и волевых качеств.

Задачи:

Обучающая:

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники борьбы дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты.

Развивающая:

- укрепление здоровья и закаливание;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости).

Воспитательная:

- формирование устойчивого интереса;
- мотивации к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Актуальность программы «дзюдо для дошкольников» заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

Адресат программы:

- возраст обучающихся, на который рассчитана данная программа: 5-7 лет, пол не имеет значения;
- минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 5 лет;
- для комплектации групп по дзюдо по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта;

- к учебно-тренировочным занятиям допускаются все лица, желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача по спортивной медицине или педиатра);

- в СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники дзюдо;

- группы формируются с разностью возрастов не более 1-2-х лет.

После окончания курса программы «дзюдо для дошкольников», при желании обучающихся и их родителей (законных представителей), после сдачи контрольно-вступительных нормативов и пройдя конкурсный отбор, возможно перейти на обучение по программам спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (для детей и молодёжи с 7 лет и без ограничения по возрасту).

Сроки реализации программы «дзюдо для дошкольников»: 2 года (36 часа*2 года -72 часа).

Форма обучения: очная.

Спортивно-оздоровительной программы по виду спорта «Дзюдо для дошкольников» реализуется на базе ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма».

Формы организации деятельности:

Необходимо:

- развивать у них интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране; - содействовать постепенному освоению ими техники движений;

- формировать представления о разнообразных способах их выполнения;

- целенаправленно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);

- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);

- учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной);

- учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

-

Принцип научности и доступности.

Принцип научности и доступности означает требование соответствия объёма и степени трудности изучаемого материала возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся и уровню их подготовленности. Реализуя этот принцип, тренер-преподаватель определяет время, необходимое для изучения темы, раздела, вопроса. Он устанавливает

доступный для юных спортсменов объём новых представлений, понятий, терминов, сложность практических заданий, методов и приёмов обучения.

Принцип систематичности и последовательности.

Формирование философии борьбы-дзюдо возможно лишь на основе определённой системы знаний. Поэтому обучение этому виду борьбы должно быть систематичным и последовательным. Систематичность и последовательность очень тесно связаны с принципом сознательности и активности. Те знания, которые сообщаются последовательно и систематично, усваиваются быстро и сознательно.

Этот принцип вытекает из объективно существующей особенности высшей нервной деятельности человека, заключающейся в том, что мозг лучше усваивает то, что находится в определённой системе.

Принцип наглядности обучения.

Принцип наглядности заключается в том, что тренер-преподаватель создаёт у спортсменов ясные конкретные представления об изучаемых двигательных действиях, характерных только для борьбы дзюдо. Принципиально важным является вопрос о сочетании в процессе обучения наглядности со словом(рассказ-показ).

1. При изучении нового движения тренер-преподаватель обычно сначала объясняет его, а затем показывает.
2. При разучивании упражнения, приема, действия тренер-преподаватель показывает его сам или предлагает выполнить кому-нибудь из обучающихся, а потом объясняет.
3. Обучающимся борьбе дзюдо искусственно создаются условия, в которых возникают общие представления о двигательных действиях.

Принцип прочности обучения.

Принцип прочности означает необходимость вооружения юных спортсменов такими знаниями, умениями и навыками, которые быстро и точно воспроизводятся, надолго сохраняются в памяти, умело применяются на практике и в соревновательной деятельности.

Режим занятий:

Количество занятий в год рассчитано на 36 недель, 36 часов, 4 занятия в месяц, 1 занятие в неделю. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу, по 35 минут, с перерывом 15 минут.

Курс спортивно-оздоровительной программы по виду спорта «Дзюдо для дошкольников» подразделяется на три периода:

- вводный-1 неделя, (1 занятие, 1 академический час);
- основной- 3 недели (3 занятия, 3 академических часа);
- заключительный-1 неделя (1 занятие, 1 академический час).

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

Ожидаемыми результатами реализации спортивно-оздоровительной программы по виду спорта «Дзюдо для дошкольников» являются:

- укрепление здоровья и закаливания обучающихся;
- достижения всестороннего развития личности;
- овладение первоначальными навыками борьбы дзюдо;
- формирование моральных и волевых качеств;
- выработать представление о борьбе, снарядах и инвентарях;
- соблюдать правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по дзюдо.

В результате обучения по спортивно-оздоровительной программе по виду спорта «Дзюдо для дошкольников», юные спортсмены к концу учебно-тренировочного года, должны достигнуть следующего уровня развития:

1. Осознанного представления о борьбе дзюдо.
2. Знать основные стойки в борьбе дзюдо.
3. Выполнять упражнения на растяжку и расслабление.
4. Выполнять силовые упражнения с полной отдачей и амплитудой.
5. Знать технику безопасности во время выполнения акробатических упражнений.
6. Выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед, самостраховки вперед, назад, через правое и левое плечо.
7. Уметь выполнять упражнения на перестроение.
8. 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 спортивно-оздоровительной программе по виду спорта «Дзюдо для дошкольников» к концу учебно-тренировочного года обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в борцовском зале, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

- научатся делать упражнения на растяжку, упражнения для работы в паре, акробатических упражнений на мате, освоят команды на японском языке и т.д.;
- научатся выполнять упражнения на перестроение, работать в парах, чувствовать передвижение партнера и двигаться синхронно с ним;
- будут воспитаны нравственные качества, сформирована активная жизненная позиция.

1. Осознанного представления о борьбе дзюдо.
2. Знать и выполнять основные передвижения в борьбе дзюдо.
3. Выполнять упражнения на растяжку и расслабление.
4. Выполнять базовое ОФП и упражнения на турнике.
5. Занять и уметь делать основные удержания в партере и способы ухода от них.
6. Выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед, самостраховки вперед, назад, через правое и левое плечо.
7. Уметь делать учикоми для броска боковая подсечка и задняя подножка.
8. Выполнять упражнения на гибкость(мосты, шпагаты)
9. Уметь работать в парах, чувствовать передвижение партнера и двигаться синхронно

Критерии и способы определения результативности.

Критерием и способом определения результативности является *тестирование*: выполнение зачетных требований по спортивно-оздоровительной программе по виду спорта «Дзюдо для дошкольников». Методы отслеживания результативности включают педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий.

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Методы контроля: наблюдение, опрос, проверка документации, выполнение учебного плана, тестирование, контрольное занятие, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по возможности).

Медицинский контроль проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима занятий, отдыха, требований СанПиНа.

Основные показатели выполнения спортивно-оздоровительной программы: - стабильность состава (потребность продолжить занятия дзюдо), - динамика прироста индивидуальных показателей

| № | Показатели | Методы диагностики |
|---|--|--|
| 1 | Изменения уровня развития физических качеств | Тестирование (контрольные упражнения) оценивающие уровень физических качеств и подготовки. |

| | | |
|---|---|------------------------------------|
| 2 | Изменения в состоянии здоровья, функциональных возможностей | Врачебно-педагогические наблюдения |
| 3 | Повышение уровня информированности и знаний по вопросам физической культуры и спорта, ЗОЖ | Беседы |
| 4 | Взаимоотношения в коллективе | Беседы, педагогическое наблюдение |

Формы подведения итогов.

Форма подведения итогов по спортивно-оздоровительной программе по виду спорта «Дзюдо для дошкольников»: тестирование в декабре каждого года для оценивания результативности учебно-тренировочного процесса.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Продолжительность и объемы реализации предметных областей Программно-нормативный раздел является частью Программы, в соответствии с которой осуществляется планирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми 5- 7 летнего возраста.

Планирование предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах физического воспитания дошкольников на конкретных отрезках времени. Составление учебных планов для дошкольников выполнено с учетом требований:

- соответствия плана нормативным и программным документам;
- учета общих принципов физического воспитания (связи с жизнедеятельностью, принципа оздоровительной направленности);
- реальности, конкретности, гибкости планирования. Количество занятий в год рассчитано на 36 недель, 36 часов, 4 занятия в месяц, 1 занятие в неделю. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу, по 35 минут, с перерывом 15 минут.
- вводный-1 неделя, (1 занятие, 1 академический час);
- основной- 3 недели (3 занятия, 3 академических часа);
- заключительный-1 неделя (1 занятие, 1 академический час).

Планы учебно-тренировочных занятий для дошкольников основаны на повторно-кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений в течение календарного года.

Такие упражнения повторяются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения:

- увеличивается продолжительность выполнения упражнения;
- возрастает количество повторений;
- повышается быстрота движений;

- сокращаются паузы пассивного отдыха или организовывается активный отдых; - возрастает координационная сложность упражнения.

Спортивно-оздоровительной программы
по виду спорта «Дзюдо для дошкольников»
Годовой учебно-тематический план-график на 2025 г.
спортивно-оздоровительной группы (СОГ 1,2,3,4). 1 час/неделю.

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | годовой объем | |
|---|---------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------------|------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | час | % |
| 1 | Общая физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 | 100 |
| 2 | ИТОГО количество часов в месяц | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 | 100 |

Спортивно-оздоровительная программа по виду спорта «Дзюдо для дошкольников» начинается с 09 января по 31 мая, перерыв на летние каникулы с 1 июня по 31 августа, а далее продолжение курса с 1 сентября по 31 декабря.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Спортивная борьба-приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстрота: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика- подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек, спортивная борьба- 10 бросков манекена через спину.

Гибкости:

- спортивная борьба - вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера;
- гимнастические - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости:

- легкая атлетика - челночный бег 3 по 10 метров;
- гимнастика - кувырки вперед, назад, боковой переворот, подъем разгибом;
- спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол;
- подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости:

- легкая атлетика-800 м, плавание- 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств:

- поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор, лежа и снова в упор присев;
- стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза;
- наклоны вперед, назад, в сторону;
- прыжки на месте с поворотом на 90,180, 360 градусов;
- ходьба на рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч;
- кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок, стойка на руках;
- переползания;
- лазания по гимнастической стенке;
- метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывание мяча в парах;
- строевые упражнения: выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Номера заданий для игр в касания:

| № п/ п | Место касания | Способы касания руками | | | |
|--------------|----------------------------|------------------------|--------|-------|--------|
| | | Любой | Правой | Левой | Обеими |
| 1. | Затылок | 1 | 11 | 12 | 31 |
| 2. | Спина | 2 | 13 | 14 | 32 |
| 3. | Поясница | 3 | 15 | 16 | 33 |
| 4. | Передняя часть живота | 4 | 17 | 18 | 34 |
| 5. | Левая часть живота | 5 | 19 | 20 | 35 |
| 6. | Левая подмышечная впадина | 6 | 21 | 22 | 36 |
| 7. | Левое плечо | 7 | 23 | 24 | 37 |
| 8. | Правая часть живота | 8 | 25 | 26 | 38 |
| 9. | Правая подмышечная впадина | 9 | 27 | 28 | 39 |
| 10. | Правое плечо | 10 | 29 | 30 | 40 |

Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя
- Место касания прикрывать можно
- Захватывать руки соперника нельзя
- Захватывать руки соперника можно
- Ограничение площади игрового поля
- Запрещение отступать
- Менее подготовленный учащийся получает гандикап

• Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Игры в блокирующие захваты:

суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

| № п/п | Зоны (части тела) захватов – упоров, выполненных руками | | Особенности захвата | | | |
|-------|---|-------------------|-----------------------------|----------------|--------------------------|----------------|
| | Левой | Правой | Не прижимая руку к туловищу | | Прижимая руку к туловищу | |
| | | | Захват изнутри | Захват снаружи | Захват изнутри | Захват снаружи |
| 1. | Правую кисть | Левую кисть | 1 | 18 | 35 | 52 |
| 2. | Упор в грудь | Левую кисть | 2 | 19 | 36 | 53 |
| 3. | Упор в живот | Левую кисть | 3 | 20 | 37 | 54 |
| 4. | Упор в плечо | Левую кисть | 4 | 21 | 38 | 55 |
| 5. | Упор в предплечье | Левую кисть | 5 | 22 | 39 | 56 |
| 6. | Левую кисть | Левую кисть | 6 | 23 | 40 | 57 |
| 7. | Правую кисть | Правую кисть | 7 | 24 | 41 | 58 |
| 8. | Правую кисть | Упор в грудь | 8 | 25 | 42 | 59 |
| 9. | Правую кисть | Упор в живот | 9 | 26 | 43 | 60 |
| 10. | Правую кисть | Упор в плечо | 10 | 27 | 44 | 61 |
| 11. | Правую кисть | Упор в предплечье | 11 | 28 | 45 | 62 |
| 12. | Левое предплечье | Левую кисть | 12 | 29 | 46 | 63 |
| 13. | Левый локоть | Левую кисть | 13 | 30 | 47 | 64 |
| 14. | Левое плечо | Левую кисть | 14 | 31 | 48 | 65 |
| 15. | Левую кисть | Правое предплечье | 15 | 32 | 49 | 66 |
| 16. | Правую кисть | Правый локоть | 16 | 33 | 50 | 67 |
| 17. | Правую кисть | Правое плечо | 17 | 34 | 51 | 68 |

Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив обучающимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. Последовательное

изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего с игр с 1 по 34 номер.

Игры в теснение:

это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках с очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- В соревнованиях участвуют все обучающие.
- Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя.
- Факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади.

Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- Спина к спине;
- Левый бок к левому (и наоборот);
- Левый бок к правому;
- Один соперник на коленях, другой – стоя;

- Оба соперника на коленях;
- Соперники лежат на спине;
- Соперники стоят на борцовском мосту.

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста.

Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмыслить и анализировать действия на татами, как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакций на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видео фильмы по дзюдо и спортивные репортажи.

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

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным. Выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На СОГ этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп СОП выделено 7 основных тем:

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы | Учебные группы, год обучения |
|-------|---|---|------------------------------|
| 1. | Личная и общественная гигиена | Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений | СОГ(1-2) |
| 2. | Закаливание организма | Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем | СОГ(1-2) |
| 3. | Зарождение и развитие борьбы дзюдо | История борьбы дзюдо. Первый чемпионат Российской Федерации. Этикет в дзюдо. | СОГ(1-2) |
| 4. | Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы | Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в борьбе дзюдо. | СОГ(1-2) |
| 5. | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма | Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. | СОГ(1-2) |
| 6. | Правила соревнований по борьбе дзюдо | Проведение соревнований по игровым комплексам, по правилам мини борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Команды и жесты судей. Разрешенные и запрещенные действия. | СОГ(1-2) |
| 7. | Моральная и психологическая подготовка борца | Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила | СОГ(1-2) |

1. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий.
2. Соблюдение спортивного режима.
3. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу.
4. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма дзюдо, сменной обуви, полотенца.
5. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.
6. Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале дзюдо.
7. Уборка зала.
8. Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет дзюдо.

Поклоны перед выходом на татами, партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру-преподавателю при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать. Приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

Запрещенные приемы в дзюдо.

В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, сжимать голову и придавливать ее к татами, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лежа, захватывать пальцы рук, ног, делать загиб руки за спину, болевые приемы на кисть и ноги, проводить болевые и удушения рывком, держаться за татами.

Правила дзюдо.

Оценки за проведение бросков и приемов лежа- кока, юко, ваза-ари, иппон. Команды и жесты судей. Правила проведения болевых приемов. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

Строение тела.

Костная система: функции скелета - опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы.

Мышечная система: прикрепление мышц к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц.

Нервная система: центральная и периферическая.

Условные и безусловные рефлексы. Поздно-тонические рефлексы.

Кровеносная система: сосуды, клетки и ткани. Большой и малый круги кровообращения.

Дыхательная система: легкие, дыхание, перенос кислорода кровью.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности юного спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части: идейную, моральную и волевую.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в учебно-тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать юным спортсменам на то, что волю надо закалять и развивать, направлено формировать все волевые

качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в детском саду, школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований.

На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть

усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

Способы проверки знаний, умений и навыков у детей 5-6 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-3,3-7,3 левая рука-4,3-6,3</p> <p>Девочки правая рука-3,0-4,8 левая рука-2,8-4,2</p> <p>Мальчики: 20-22 раза</p> <p>Девочки: 20-21 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: 8,2-7 сек.</p> <p>Девочки: 8,5-8,1 сек.</p> |

| | | | |
|----|----------------------------|---|---|
| 4. | Гибкость Прыжок в длину | Цель: измерить гибкость ребенка. | Мальчики: +3-+6 см Девочки: +4-+8 см Мальчики: 1-1.10 см Девочки: 95-1.00 см |
| 5. | | 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). 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. | |

Способы проверки знаний, умений и навыков у детей 6-7 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-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 раз Девочки: 23-25 раз |
| 2. | Выносливость (приседание) | Цель: выявить степень работы мышц ног. Из исходного положения - основная стойка - руки за голову, ребенок | |

| | | | |
|----------|-----------------------------|---|--|
| | | приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка. Делается с максимальной скоростью. | |
| 3. | Бег на скорость (30 метров) | Цель: выявить взрывную силу мышц ног. Разметить беговую дорожку длиной не менее 40 метров. До линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставится яркий ориентир. Дается две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша. Бег с высокого старта. | Мальчики: 7,5-7,3 сек. Девочки: 7,8-7,5 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 (отсчет 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: 1,15-1.30 м Девочки: 1,00-1.20 м |

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА

Содержание программы.

Учебно-тренировочные занятия по спортивно-оздоровительной программе по виду спорта «Дзюдо для дошкольников», 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 | Оборудовани е | Методические указания | Кол- во часов |
|---------|------------------------|------------------------------------|----------------------------|--|---------------------|
| январь | 1 неделя Занятия №1 | Дать представление | Коврики для упражнений | Учить детей построениям. | 2 час |
| | 2 неделя Занятие №2 | детям о борьбе дзюдо | на полу. Свисток. | Правильно ходить и бегать. Обратить | 2 час |
| | 3 неделя Занятие №3 | Знакомство с детьми. | Коврики на упражнения | внимание на внешний вид. | 8 часа |
| | 4 неделя Занятие №4 | Упражнять в ходьбе и беге. | на полу. Кегли 10 шт. | Следить за правильным | 2 час |
| Итого: | 1 неделя Занятия №1 | Упражнения на гибкость. | Коврики для упражнения | выполнением упражнений. | 2 час |
| | 2 неделя Занятия №2 | Обучить бегу со сменой ритма, с | на полу Один | Обращать внимание на | 2 час |
| | 3 неделя Занятия №3 | упражнениями на ловкость. | средний мяч Коврики для | физическое состояние детей. | 2 час |
| | 4 неделя Занятие №4 | Объяснить понятие партер. | упражнений на полу. | Следить за техникой | 8 часа |
| февраль | 1 неделя | Показать | Иллюстриро | безопасности во | 2 час |

| | | | | | |
|------------------|------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|--|-----------------|
| | Занятие №1 2 неделя | упражнения в партере. | ванные материалы | время упражнений. Обращать | 2 час 2 час |
| | Занятие №2 3 неделя | Показать и обучить | по дзюдо. Конусы для | внимание на правильность | 8 часа 2 час |
| | Занятие №3 4 неделя | основным видам ОФП: | эстафет, 2 больших | выполнения упражнений | 2 час 2 час |
| | Занятие №4 1 неделя | 1. Приседани е | мяча, 2 обруча. | Выполнять упражнения 2 | 2 час 8 часа |
| Итого: март | Занятие №1 2 неделя | 2. Отжимани е | Коврики для упражнений | серии по 10 раз со сменой партнера. | 2 час 2 час |
| | Занятие №2 3 неделя | 3. Пресс | на полу. Палки. | Игра проводится в положении партер | 2 час 2 час |
| | Занятие №3 4 неделя | 4. Челночны й бег | Мяч среднего | или полу партер. Следить за | 8 часа 2 час |
| | Занятие №4 1 неделя | Научить игру вышибалы. | размера. Коврики для | дисциплиной на занятиях, за | 2 час 2 час |
| Итого: апрель | Занятие №1 2 неделя | Повторить основанные | упражнения на полу. | соблюдение техники | 2 час 8 часа |
| | Занятие №2 3 неделя | Показать и научить | Гимнастичес кие | безопасности. Обеспечить | 2 час 2 час |
| | Занятие №3 4 неделя | основным видам стойки в дзюдо: | скамейки. Гимнастичес кие | страховку при выполнение | 2 час 2 час |
| | Занятие №4 1 неделя | высокая, средняя, низкая. | скамейки, веревку. | упражнения гимнастический | 8 часа 2 час |
| Итого: апрель | Занятие №1 2 неделя | Обучить эстафете с | Коврики для упражнения | мост. Обеспечить | 2 час 2 час |
| | Занятие №2 3 неделя | использованием ОФП, | на полу. Коврики для | страховку при выполнение | 2 час 8 часа |
| | Занятие №3 4 неделя | упражнений на ловкость и | Коврики для упражнения | упражнения гимнастический | 2 час 2 час |
| | Занятие №4 1 неделя | скорость. Выполнить | на полу. Свисток. | мост. Следить за | 2 час 2 час |
| Итого: май | Занятие №1 2 неделя | упражнения на гибкость. | Коврики для упражнений | техникой безопасности при | 2 час 2 час |
| | Занятие №2 3 неделя | Учить детей бегу как | на полу. Секундомер. | выполнения упражнений. | 2 час 2 час |
| | Занятие №3 4 неделя | «обезьяна», упражнению | Кегли для ориентира | Похвалить и наградить | 2 час 2 час |
| | Занятие №4 1 неделя | «краб». Повторить | челночного бега. | подарками всех участвовавших. | 2 час 2 час |
| Итого: май | Занятие №1 2 неделя | основные стойки в дзюдо. | Коврики для упражнения | Следить за техникой | 2 час 2 час |
| | Занятие №2 3 неделя | Работа на гибкость. | на полу. Обручи в | безопасности Следить за | 2 час 2 час |
| | Занятие №3 4 неделя | Учить | количестве присутствую | техникой безопасности | 2 час 2 час |

| | | | | | |
|------------------------|--|---|---|--|--|
| Итого: Сентябрь | Занятие №4 1 неделя Занятие №1 2 неделя Занятие №2 3 неделя Занятие №3 4 неделя Занятие №4 | упражнениям: 1) отталкивание руками стоя на против друг друга на расстоянии одного шага. 2) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Повторить игру вышибалы. 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 | щих 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 упражнений на полу. Мягкие маты, гимнастические коврики Мягкие маты. Мягкие маты, конусы для эстафет. Мягкие маты, гимнастические коврики Мягкие маты, мячи средних размеров. Веревка, | Обращать внимание на положении шеи во время самостраховки. Упражнение перетягивание мяча делаем 3 серии по 30 сек. Со сменой партнера. Следить за безопасностью при кувырках, поддерживать руками Следить за положением шеи во время кувирка. 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 самостраховки руками. | |
| Итого: Октябрь | | | | | |
| Итого: Ноябрь | | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|--|--|---|--|--|
| <p>Итого: Декабрь</p> | | <p>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 лазанью по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезанием через скамейку. Повторить упражнениям: 1) отталкивание руками стоя на против друга на расстоянии одного шага. 2) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Повторить шпагат и</p> | <p>мячи средних размеров, гимнастические коврики Мягкие маты 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</p> | <p>Обязательно упражнение выполняется в обе стороны.</p> | |
| <p>Итого:</p> | | | | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>гимнастический мостик Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, 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</p> | <p>маты. Гимнастические коврики. Мягкие маты. Обручи. Мягкие маты, гимнастические коврики, средний мяч. Мягкие маты, гимнастические коврики Секундомер, динамометр, веревка,</p> | | |
|--|---|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | <p>на коленях с упором на руки. Играть в эстафету « Кто дальше упрыгнет»</p> <p>Обучить самостраховке назад на спину. Упражнение на гибкость.</p> <p>Повторить самостраховку назад на спину. Обучить упражнению перетягивания мяча друг у друга. Играть в игру вышибалы. Воспитывать положительный дух соперничества.</p> <p>Повторить упражнение перетягивания мяча друг у друга. Обучить прыжкам через веревку вправо и влево. Упражнения на гибкость.</p> <p>Обучить кувырку вперед с упором на руки сидя на коленях.</p> <p>Повторить игру самолеты.</p> <p>Повторить передвижение в парах.</p> <p>Повторить кувырок вперед</p> | | | |
|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | <p>с упором на руки сидя на коленях. Играть в игру вышибалы.</p> <p>Упражнения на гибкость:</p> <p>шпагат и мостик гимнастический.</p> <p>Обучить кувырку со стойки с упором на руки.</p> <p>Обучить перекатам на спине по залу ногами вперед.</p> <p>Разминка с гимнастическим и палками.</p> <p>Повторить кувырок со стойки с упором на руки.</p> <p>Повторить перекаты на спине по залу вперед ногами.</p> <p>Обучить перекаты по спине по залу головой вперед.</p> <p>Повторить перекаты по спине по залу головой вперед.</p> <p>Повторить упражнение ходьба как «обезьяны», упражнение «краб».</p> <p>Повторить передвижения в парах.</p> <p>Обучить</p> | | | |
|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>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. Повторить прыжки на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Повторить основные стойки в дзюдо, передвижение в парах. ОРУ с обручами. Обучить</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>самостраховке через правое и левое плечо из положения с колен.</p> <p>Повторить самостраховку через правое и левое плечо из положения с колен.</p> <p>Повторять гимнастические упражнения: шпагат и мостик. 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: 72 часа, за 2 года.

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 |
|--------|------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------------------|------------------------|
| январь | 1 неделя Занятие №1 | Приветствие спортсменов. | Гимнастические коврики, | Следить за техникой безопасности. | 2 час |
| | 2 неделя Занятие №2 | Разминка, упражнения на | секундомер. | | 2 час |
| | 3 неделя Занятие №3 | упражнения на гибкость. | Гимнастические коврики, | Обратить внимание на положение ног. | 2 час |
| | 4 неделя Занятие №4 | Провести диагностику. | мягкие маты. | | 8 часа |
| | | | Повторение | Средний мяч. | Следить за выполнением |

| | | | | | |
|---------|------------|---------------------------|-------------------------|------------------------------|--------|
| Итого: | 1 неделя | кувырков и самостраховок. | Гимнастические коврики, | самостраховок в обе стороны. | 2 час |
| | Занятие №1 | | мягкие маты. | Похвалить и | 8 часа |
| | 2 неделя | Повторить шпагаты и | Гимнастические коврики, | наградить | 2 час |
| | Занятие №2 | мостики. | Гимнастические коврики, | подарками всех | 2 час |
| февраль | 3 неделя | Повторить основные | мягкие маты. | участвовавших. | 2 час |
| | Занятие №3 | стойки в дзюдо. | Гимнастические коврики. | Следить за | 8 часа |
| | 4 неделя | Играть в | Конусы для | движениями рук | 2 час |
| | Занятие №4 | вышибалы. | эстафет, | при выведении из | 2 час |
| Итого: | 1 неделя | Занятие №1 | мячики | равновесия | 2 час |
| | 2 неделя | Занятие №2 | разных | Следить за | 2 час |
| | 3 неделя | Занятие №3 | размеров, | техникой | 8 часа |
| | Занятие №4 | перетягивание мяча друг у | обручи, | безопасности. | 2 час |
| Март | 4 неделя | Занятие №4 | гимнастические | Следить чтоб была | 2 час |
| | 1 неделя | Занятие №1 | скемейки. | смена партнера. | 2 час |
| | 2 неделя | Занятие №2 | Мягкие маты, мяч | Следить за | 8 часа |
| | 3 неделя | Занятие №3 | среднего | правильным | 2 час |
| Итого: | 4 неделя | Занятие №4 | размера. | захватом шеи и | 2 час |
| | 1 неделя | Занятие №1 | Мягкие маты, кегли, | руки. | 2 час |
| | 2 неделя | Занятие №2 | скемейки. | Делать | 2 час |
| | 3 неделя | Занятие №3 | Мягкие маты | упражнение в обе | 2 час |
| Апрель | 4 неделя | Занятие №4 | Мягкие маты | стороны. | 8 часа |
| | 1 неделя | Занятие №1 | Мягкие маты | Повторить | 2 час |
| | 2 неделя | Занятие №2 | Мягкие маты. | команды на | 2 час |
| | 3 неделя | Занятие №3 | Гимнастические коврики. | японском. | 2 час |
| Итого: | 4 неделя | Занятие №4 | Скакалка. | Страховать на | 2 час |
| | 1 неделя | Занятие №1 | Мягкие маты | турнике | 8 часа |
| | 2 неделя | Занятие №2 | Гимнастические коврики. | Страховать на | 2 час |
| | 3 неделя | Занятие №3 | Скакалка. | турнике | 2 час |
| Итого: | 4 неделя | Занятие №4 | Мягкие маты | Следить за | 2 час |
| | 1 неделя | Занятие №1 | Мягкие маты. | техникой | 2 час |
| | 2 неделя | Занятие №2 | Гимнастические коврики. | безопасности. | 8 часа |
| | 3 неделя | Занятие №3 | Скакалка. | Работают оба | 2 час |
| Итого: | 4 неделя | Занятие №4 | Мягкие маты. | спортсмена. | 2 час |
| | 1 неделя | Занятие №1 | Гимнастические коврики | Меняются через 10 | 2 час |
| | 2 неделя | Занятие №2 | Канат, | раз. | 2 час |
| | 3 неделя | Занятие №3 | гимнастические коврики | Страховать на | 8 часа |
| Итого: | 4 неделя | Занятие №4 | Средний мяч, | турнике. | |
| | 1 неделя | Занятие №1 | гимнастические коврики, | Техника | |
| | 2 неделя | Занятие №2 | мягкие маты. | безопасности. | |
| | 3 неделя | Занятие №3 | Мягкие маты, | Постоянно менять | |
| Итого: | 4 неделя | Занятие №4 | обручи, | партнеров. | |
| | 1 неделя | Занятие №1 | Гимнастические коврики, | Следить за | |
| | 2 неделя | Занятие №2 | мягкие маты. | дисциплиной во | |
| | 3 неделя | Занятие №3 | Мягкие маты, | время борьбы. | |
| Итого: | 4 неделя | Занятие №4 | обручи, | Похвалить и | |
| | 1 неделя | Занятие №1 | Гимнастические коврики, | | |
| | 2 неделя | Занятие №2 | мягкие маты. | | |
| | 3 неделя | Занятие №3 | Гимнастические коврики, | | |

| | | | | | |
|----------|------------------------|--|---|---|--|
| Итого: | 4 неделя Занятие №4 | комбинированные эстафеты с бегом, | гимнастические коврики. | наградить подарками всех участвовавших. | |
| Май | 1 неделя Занятие №1 | прыжками, метаниями, переноской и расстановкой | Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, | Исправлять ошибки во время борьбы. | |
| | 2 неделя Занятие №2 | различных предметов, лазаньем и перелезаниями. | гимнастические скамейки. | | |
| | 3 неделя Занятие №3 | Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и | Мягкие маты, Мягкие маты. | | |
| Итого: | 4 неделя Занятие №4 | упражнение «краб» | Турник. Средний мяч. | | |
| Сентябрь | | Обучить выведению из равновесия с двух ног на одно колено. | Мягкие маты, гимнастические коврики, турник. | | |
| | | Повторить упражнения на гибкость: мостики, шпагаты. Играть в вышибалы. | Мягкие маты Мягкие маты, гимнастические коврики | | |
| Итого: | | Повторить выведение из равновесия с двух ног на одно колено. Обучить правильному передвижению спиной вперед. | Мягкие маты Мягкие маты, средний мяч. | | |
| Октябрь | | Обучить бегу с препятствиями. Повторить передвижение спиной вперед. | Гимнастические коврики. Гимнастические маты, турник, средний мяч. | | |
| | | Обучить выведению из равновесия с двух ног в положение | Мягкие маты, обручи. Мягкие маты, канат. Мягкие маты, гимнастичес | | |

| | | | | | |
|---------|--|--|--|--|--|
| Итого: | | <p>низкий партер. Повторить выведение из равновесия с двух ног в положение лежа. Повторить базовое ОФП.</p> | <p>кие коврики. Мягкие маты. Гимнастические коврики. Мягкие маты, турник.</p> | | |
| Ноябрь | | <p>Делать упражнения на гибкость. Играть игру рыбак и рыбки. Обучить в положении высокого партера выведения из равновесия с захватом шеи.</p> | <p>Мягкие маты, турник. Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, скамейки. Мягкие маты, турник.</p> | | |
| Итого: | | <p>Повторить эстафету «Кто дальше упрыгнет»</p> | <p>Мягкие маты, турник, средний мяч. Гимнастические коврики, секундомер.</p> | | |
| Декабрь | | <p>Повторить выведения из равновесия с захватом шеи. Провести 2 встречи со сменой партнера. Повторить самостраховки назад и вперед с упором на руки.</p> | <p>Секундомер, мягкие маты.</p> | | |
| Итого: | | <p>Играть в вышибалы. Сделать базовое ОФП. Играть в перетягивание каната. Играть в игру волк и овцы. Обучить удержанию с</p> | | | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | <p>захватом шеи и руки в партере. Повторить упражнение на гибкость. Играть эстафету «Передай мяч». Повторить удержание с захватом шеи и руки в партере. Сделать базовое ОФП. Повторить шпагаты и мостик. Играть в игру самолеты с приземлением в обручи. Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»</p> <p>Обучить уход от удержания с захватом руки и шеи. Повторить шпагаты, мост. Обучить мосту на плечах. Сделать упражнения на</p> | | | |
|--|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>ноги: прыжки на 2ух ногах вперед, ходьба гуськом.</p> <p>Повторить уход от удержания с боку. Сделать базовое ОФП.</p> <p>Обучить вису на перекладине на прямых руках.</p> <p>Играть в вышибалы.</p> <p>Обучить удержанию поперек с захватом головы и ноги.</p> <p>Повторить мост на плечах.</p> <p>Повторить вис на турнике.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Повторить удержание поперек.</p> <p>Сделать базовое ОФП. Играть в игру волк и овцы.</p> <p>Повторить удержание поперек. Обучит уходу от удержания поперек.</p> <p>Повторить упражнения ходьба как «обезьяна», ходьба как «краб».</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Повторить уход</p> | | |
|--|--|---|--|--|

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | <p>от удержания поперек.</p> <p>Повторить кувырок вперед и назад.</p> <p>Повторить самостраховку вперед на руки, на спину.</p> <p>Самостроховку вправо и влево.</p> <p>Обучить движению рук для броска задняя подножка.</p> <p>Сделать базовое ОФП. Играть в вышибалы.</p> <p>Повторить имитацию рук для броска задняя подножка.</p> <p>Обучить движению рук для броска задняя подножка с партнером.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Повторить с детьми упражнения для задней подножки с партнером.</p> <p>Сделать базовое ОФП.</p> <p>Повторить висы на турнике.</p> <p>Играть в вышибалы.</p> <p>Повторить кувырki вперед, назад.</p> | | | |
|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>Самостроховки. Обучить упражнению ласточка. Упражнения на гибкость. Играть в самолеты приземляющиеся в обручи. Обучить удержанию в партере со стороны головы. Повторить удержания с боку и поперек. Повторить перетягивание каната. Повторить удержание со стороны головы. Сделать базовое ОФП. Повторить упражнение ласточка. Упражнения на гибкость. Обучить уходу от удержания со стороны головы. Повторить все типы удержания в партере. Играть в игру волк и овцы. Повторить уход от удержания со стороны головы. Борьба в партере на скорость: кто быстрее возьмет на удержание. Упражнения</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>делается с разных позиций. Растяжка. Повторить борьбу на скорость с 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. Обучить подтягиванию на турнике с поддержкой ног. Повторить учикоми задней подножки и имитацию подсечки в движении боком. Упражнения на гибкость. Сделать шпагаты и мостики. Повторить подтягивание на турнике с</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | 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. | | | |
|--|--|---|--|--|--|

Итого: 72 часа, за 2 года.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы обучения.

Метод обучения – это совокупность целенаправленных приемов передачи знаний и умений, обеспечивающих познаний действительности. Методы обучения делятся на четыре группы: наглядные, словесные, практические и игровые.

Наглядные методы – создают четкое представление об изучаемом предмете.

Они практически реализуются с помощью демонстрации, а также показа фотографий, рисунков, видеороликов и т.д.

Словесные методы – включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ. Словесные методы должны быть доходчивыми доступными для понимания.

Практические методы – это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

Метод упражнения предусматривает многократное выполнение движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку.

Метод изучения движения в целом не даст желаемых результатов, если обучающиеся не освоили базовые упражнения (например, перемещение, захват и т.д.)

Метод изучение движения по частям предусматривает изучение освоение отдельных элементов техники - движение ногами, руками, их последовательное согласование в данном способе.

5.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, установленным настоящим ФССП.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и объектом спортивной инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- оборудования и спортивного инвентаря;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий).

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Амортизатор резиновый | штук | 20 |
| 2. | Брусья | штук | 2 |
| 3. | Весы электронные медицинские (до 150 кг) | штук | 1 |
| 4. | Гантели переменной массы (до 20 кг) | комплект | 4 |
| 5. | Канат для функционального тренинга | штук | 2 |
| 6. | Канат для лазания | штук | 1 |
| 7. | Лестница координационная | штук | 2 |
| 8. | Измерительное устройство для формы дзюдо | штук | 1 |
| 9. | Лист "татами" для дзюдо | штук | 72 |
| 10. | Манекен тренировочный | штук | 2 |
| 11. | Мат гимнастический для отработки бросков | штук | 2 |
| 12. | Полусфера балансировочная | штук | 1 |
| 13. | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии) | штук | 1 |
| 14. | Скамья для пресса | штук | 1 |
| 15. | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 2 |
| 16. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |

6. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И 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. Ерегина С.В. и др. / национальный союз дзюдо.- Советский спорт, 2006 – 212с. ISBN 5-9718-0099-X
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. Ерегина С.В. и др. – М., Советский спорт, 2006. – 368с. ISBN 5-9718-0166-X
7. Учебная программа С.В. Ерегиной, И.Д. Свищева и др. «Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России», М: Советский спорт, 2003. – 112 с.

- 8.Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.: ил. ISBN 5-8183-0676-3
- 9.Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры-М. 1978г.
- 10.Учебное пособие для спортивных школ и коллективов. (И.Д. Свищев - профессор кафедры борьбы РГАФК, В.Э. Жердев - старший тренер сборной команды г. Москвы) – Москва, 1999. ISBN 978-5-9718-0675-2
- 11.Примерная типовая программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, ДЗЮДО/Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2003. – 96с. ISBN 5-85009-954-9
- 12.Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993. ISBN 5-86610-037-1
- 13.Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. ДЗЮДО: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) – Архангельск: Издательский Дом “СК”, 2000. – 154 с.: ил.
- 14.Эссинк Х. Дзюдо (пер. с голланд. Л. Володиной)- М.-1974г.-120с.
- 15.DVD “Степени КЮ”.

7. ЦИФРОВЫЕ РЕСУРСЫ

Литература для детей и родителей:

1. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.: ил. ISBN:5931271538.
2. Учебное пособие для спортивных школ и коллективов. (И.Д. Свищев - профессор кафедры борьбы РГАФК, В.Э. Жердев - старший тренер сборной команды г. Москвы) – Москва, 1999. ISBN 978-5-9718-0675-2
3. www.judo.ru

Подвижные игры

1. «Космонавты»

Подготовка. По углам и сторонам зала чертят 5 — 8 больших треугольников — «ракетодромов». Внутри каждого «ракетодрома» рисуют 2 — 5 кружков — «ракет». Их общее количество должно быть на 5 — 8 меньше, чем играющих.

Сбоку каждого «ракетодрома» можно написать маршруты, например:

З—Л—З (Земля — Луна — Земля)
 З—М—З (Земля — Марс — Земля)
 З—Н—З (Земля — Нептун — Земля)
 З—В—З (Земля — Венера — Земля)
 З—С—З (Земля — Сатурн — Земля)

Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг.

Содержание игры. Дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты
 Для прогулок по планетам.
 На какую захотим,
 На такую полетим!
 Но в игре один секрет:
 Опоздавшим — места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных «ракет».

Опоздавшие на «рейс» становятся в общий круг, а «космонавты», занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в «космосе». Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось совершить три полета.

Правила игры: 1. Начинать игру — только по установленному сигналу руководителя. 2. Разбегаться — только после слов: «Опоздавшим — места нет!»

2. «Караси и щука»

Подготовка. На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука».

Содержание игры. По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемьдевять, они образуют корзины — круги, через которые нужно пробежать. Такая корзина

может быть и одна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 15 —18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей».

Когда пойманных «карасей» станет больше, чем не пойманных, играющие образуют верши – коридор из пойманных карасей, через который пробегают не пойманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки».

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. 3. Стоящие не имеют права задерживать их. 4. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку» и загнать ее в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука».

3. «Белые медведи»

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

Содержание игры. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем». Побеждает последний пойманный игрок.

Правила игры: 1. «Медвежонок» не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

4. «Совушка»

Подготовка. Из числа играющих выбирается «совушка». Ее гнездо — в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» в гнезде.

Содержание игры. По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» — дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает — сова вылетает!» — играющие останавливаются, замирают в позе,

в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих. Затем «совушка» опять возвращается в свое гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего — поймавшего большее количество игроков.

Правила игры: 1. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному — вырваться. 2. После двух-трех выходов «совушки» на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались

5. «Два Мороза»

Подготовка. На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос».

Содержание игры. По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы — два брата молодые,
Два Мороза удалые:
Я — Мороз Красный Нос,
Я — Мороз Синий Нос.
Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз! — и начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Правила игры: 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

6. «Волки во рву»

Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70—100 см одна от другой. Это коридор — ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны — уже, а с другой — шире. Двое водящих — «волки» — становятся во рву; остальные

играющие — «козлята» — размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище.

Содержание игры. По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выигрышные очки.

После 3—4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется.

Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков.

Правила игры: 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.