

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД «ЗОЛОТАЯ РЫБКА» ГОРОДА ЧЕРНОГОРСКА

**Принято:**

с учётом мнения


Педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08.2019 г.

**Утверждаю:**

Заведующий МАДОУ

«Золотая рыбка»

 В.В. Коренная

Приказ № 34-А от 30.08. 2019 г.

**ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**физкультурно – оздоровительной направленности**  
**Спортивная секция «Дзюдо»**

Автор программы:

Педагог дополнительного  
образования Омельченко Н.Ю.

г. Черногорск, 2019

## Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни человека. Именно в это время закладываются основы здоровья. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание очень важно в этот период. Разработка Программы актуальна для нашего детского сада, т.к. работа по программе способствует реализации сразу нескольких основных направлений: физкультурного, социально-коммуникативного, познавательного.

Дзюдо – это спорт, который не имеет возраста. В дошкольном возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность дошкольников в двигательной активности. В ежегодном послании Президента РФ Федеральному собранию отмечалась необходимость создания условий для осознания молодым поколением потребности в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Данная Программа направлена на решение поставленной цели. Во – первых, дзюдо – это метод для поддержания хорошей физической формы. Во – вторых, общие спортивные увлечения помогают создать комфортную психологическую атмосферу в семье, укрепляют семейные связи. Программа дает возможность ребёнку всесторонне развиваться и в последующем продолжить изучение дзюдо, улучшая свои умения и навыки.

**Цель программы:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни через занятие дзюдо.

### Задачи:

1. Сохранять и укреплять здоровье детей, способствовать их физическому развитию, избегая нервных и физических перегрузок.
2. Повышать сопротивляемость организма влияниям внешней среды путём его закаливания.
3. Формировать основные жизненно важные умения и навыки (ходьба, бег, прыжки, метание, ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки).
4. Формировать устойчивую потребность к занятиям физической культурой и спортом, интереса к начальным формам дзюдо.

**Направленность:** Содержание Программы направлено на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей, развитие личности ребенка и его самореализации. Программа построена с использованием нетрадиционных средств физического воспитания: общеразвивающих упражнений, акробатики и начальных форм упражнений дзюдо и т.д. Все эти средства направлены на улучшение здоровья, для обеспечения хорошей формы, для развития двигательной активности, для отдыха и для эмоционального состояния детей. Занятия по Программе позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно - сосудистой

системы. В широком смысле к видам двигательной активности, дающим аэробную нагрузку, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью. Аэробные программы включают в себя дополненные ходьбой, бегом, прыжками, интересны детям. Выполнение общеразвивающих и акробатических упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно - сосудистой системы и дыхания, разносторонне воздействует на опорно-двигательный аппарат и нервную систему человека.

### **Новизна:**

- Внедрение начальных форм упражнений дзюдо для дошкольников;
- Реализация технологий содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- Систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);
- Разнообразие средств и методов, включённых в различные формы работы с дошкольниками (физкультурные занятия, праздники, дни здоровья, физкультминутки, занятия совместно с родителями, занятия по ознакомлению с водной средой.)

### **Ожидаемые результаты:**

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

### **Организация занятий:**

Ярко выраженная дидактическая направленность занятия; руководящая роль преподавателя; строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

В Программу входят разделы:

- ♣ Основные движения: (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие)
- ♣ Общеразвивающие упражнения.

- ♣ Построения и перестроения.
- ♣ Танцевальные упражнения.
- ♣ Подвижные игры (сюжетные и бессюжетные ).
- ♣ Игры с элементами дзюдо, упражнения дзюдо.
- ♣ Акробатические упражнения.
- ♣ Дыхательная гимнастика.
- ♣ Упражнения на гибкость, релаксация.

Основные движения помогают: Развивать, координацию движений, развивать двигательные способности, учат детей свободно двигаться и выполнять различные упражнения.

Общеразвивающие упражнения включают: Профилактическую работу с опорно-двигательным аппаратом, упражнения на укрепление осанки.

Построения и перестроения тренируют: Дисциплинированность и самостоятельность, формируют двигательные умения и навыки, учат слушать команды воспитателя. Танцевальные упражнения тренируют: чувство ритма при выполнении разминки и показательных выступлений, учат правильному такту при выполнении ката.

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

Подвижные игры: Являются ведущим видом деятельности дошкольника. Направлены на развитие ловкости, быстроты, реакции, на закрепление двигательных способностей детей.

Акробатические упражнения: Включают в себя элементы упражнений из программы «Старт». Направлены на развитие гибкости, пластичности, умение управлять своим телом.

Дыхательная гимнастика: Включает упражнения на снятие напряженного состояния, расслабление. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях.

Упражнения на гибкость и релаксация: способствует быстрому восстановлению мышц после занятий, спокойная музыка благоприятно влияет и успокаивает психику ребёнка, содействует снижению физиологического возбуждения.

**Занятия для детей старшей группы включают в себя следующие разделы «Программы»**

- ♣ общеразвивающие упражнения с элементами акробатики,
- ♣ разные виды ходьбы и бега с заданиями,
- ♣ танцевальные элементы,
- ♣ игры на внимание.

**Занятия для детей подготовительной группы включают все разделы «Программы».**

Структура занятий:

Занятие состоит из трех частей:

Вводная - длительность до 5 минут в старшей и подготовительной группе. Включает в себя:

- ♣ различные виды ходьбы, бега,
- ♣ 3-5 дыхательных упражнений,
- ♣ ходьба с перестроением на выполнение общеразвивающих упражнений. 2 часть.

Основная: - длительность занятий – до 10 минут в старшей группе; до 20 минут в подготовительной.

Включает в себя:

- ♣ общеразвивающие упражнения или подвижная игра;
- ♣ бег со скоростью (от 40 с до 2 мин);
- ♣ основное движение новое или более трудное по координации или начальное упражнение дзюдо;
- ♣ бег со средней скоростью (1 – 1,5 мин);
- ♣ основное движение (знакомое), сюжетная подвижная игра - эстафета. . 3 часть.

Заключительная: - длительность: до 5 минут в старшей и подготовительной группе.

Включает в себя:

- ♣ медленный бег,
- ♣ ходьба с дыхательными упражнениями,
- ♣ пальчиковую гимнастику; аутотренинг, психогимнастику, релаксацию.

Занятия организуются фронтально, используются игровые приемы.

Занятия по Программе проводятся с октября по май с детьми 5-6 лет (старшая группа) и 6-7 (подготовительная группа).

Занятия организуются 2 раз в неделю, длительностью до 25 мин для детей 5-6 лет - в старшей группе, до 30 мин – для детей 6-7 лет в подготовительной группе.

**Формами подведения итогов реализации данной Программы являются:** - выступления детей на спортивных праздниках, открытые показы для родителей, участие в городских мероприятиях.

**К концу года дети умеют:**

- действовать по сигналу преподавателю, быстро реагировать на сигнал;
- согласовывать свои движения с движениями партнера соблюдать правила техники дзюдо;
- акробатические упражнения (кувырок вперед, назад, перекаты, колесо, переходы с переднего на задний, с заднего на передний мосты, рыбка, кульбит)
- улучшение развития гибкости ( шпагат, закидывание ноги за голову);
- ОФП (отжимание в упоре лежа от пола, на ладошках, на кулачках, с хлопком, приседание, пресс);
- СФП( борьба в стойке и в партере)
- правильное выполнение техники приемов дзюдо( бедро, задняя, передняя подножка, ключик ,рогатка и т.д.)
- скоростные движения (бег на скорость, челночный бег)

## **Календарно - тематический план:**

### **1 занятие «Пройди- не упади».**

1. Совершенствовать построение в колонну.

2. Развивать ориентацию в пространстве в игре «Пройди - не упади». Вводная часть: Построение в колонну за руководителем. Ходьба приставным шагом лицом вперёд. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ - парами друг напротив друга. Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 9,10 - для туловища № 8,9, - для ног № 6 (Программа физического воспитания дошкольников\* стр: 138,140,142). Здесь и далее – взято из «Методических рекомендаций по физической культуре для дошкольников» (с начальными формами упражнений по дзюдо)

Основные виды движений: - равновесие ходьба по шнуру (прямо), - прыжки с продвижением вперёд.

Игра «Пройди – не упади».

Заключительная часть: -ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

### **2 занятие «Повторение»**

### **3 занятие «Зайка серый умывается ».**

1. Формировать гигиенические знания, умения и навыки в игре «Зайка серый умывается».

2. Развивать координацию способностей в упражнениях.

Вводная часть: Построение в колонну за руководителем. Ходьба приставным шагом боком.

Перестроение для ОРУ парами друг напротив друга.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 11,12, - для туловища № 10, - для ног № 7 (Программа физического воспитания для дошкольников стр:139,140,141).

Основные виды движений: - равновесие ходьба по шнуру (зигзагом), 8 - дзюдо: группировка из положения стоя, сидя.

Игра «Зайка серый умывается».

Заключительная часть: - ходьба в медленном темпе, - упражнение на гибкость и расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

### **4 занятие «Повторение»**

### **5 занятие «Мышки в норках ».**

1. Ознакомить с построением в круг.

2. Развивать быстроту в игре «Мышки в норках».

3. Воспитывать внимание в выполнении группировок.

Вводная часть: Построение в круг. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом.

Перестроения для ОРУ парами друг напротив друга.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 13, 14; - для туловища № 11,12; - для ног № 8 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,141,142).

Основные виды движений: - равновесие: ходьба по шнуру (по кругу), - дзюдо: группировка из положения стоя, сидя (по свистку, хлопку)

Игра «Мышки в норках».

Заключительная часть: - ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

## **6 занятие «Повторение»**

### **7 занятие «Достань до предмета ».**

1.Ознакомить с гигиеной на занятиях.

2.Развивать скоростно - силовые способности в игре «Достань до предмета»

3.Воспитывать внимание в перестроениях по сигналу для ОРУ.

Вводная часть: Построение в круг Ходьба обычным шагом Перестроение для ОРУ парами друг напротив друга.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 15,16; - для туловища № 13, 14; - для ног № 9 (Программа физического воспитания для дошкольников стр:139,141,142).

Основные виды движений: - равновесия: ходьба по прямой , ограниченными линиями, - дзюдо: группировки из различных исходных положений.

Игра «Достань до предмета».

Заключительная часть: -ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

## **8 занятие «Повторение»**

### **9 занятие« По мостику »**

1. Ознакомить с командой «Хаджиме» 9 2. Развивать ловкость в игре «По мостику»  
3.Воспитывать внимание в соблюдении дистанции в беге, ходьбе.

2. Вводная часть: Построение в круг Ходьба в разных направлениях. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение на ОРУ парами друг напротив друга.

Основная часть: - для рук плечевого пояса №17, - для туловища № 15, - для ног № 10,11,12 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,141,142).

Основные виды движений: - прыжки на месте на двух ногах, - прыжки с продвижением вперед, - дзюдо: группировка из различных, исходных положений (по команде «Хаджиме»

Игра «По мостику».

Заключительная часть: -ходьба в медленном темпе, -упражнения на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

## **10 занятие «Повторение»**

### **11 занятие« Кто больше? ».**

1. Ознакомить с игрой «Переброска мячей».

2. Развивать силовые способности в ОРУ.

3.Воспитывать внимание в ходьбе с использованием зрительных ориентиров.

Вводная часть: Построение в круг. Ходьба с использованием зрительных ориентиров (линии). Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Построение для ОРУ: парами друг напротив друга.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 19; - для туловища № 16; - для ног № 13,14 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,141,142).

Основные виды движений: - равновесие, ходьба по прямой ограниченной линиями, - прыжки на месте на двух ногах «Кто больше?».

Игра «Переброска мячей».

Заключительная часть: -ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

## **12 занятие «Повторение»**

### **13 занятие «Воротца».**

1.Ознакомить с игрой «Воротца».

2. Развивать координацию способностей в ОРУ с флажками. 3. Воспитывать дисциплинированность в перестроениях.

Вводная часть: Построение в круг. 10 Ходьба с использованием зрительных ориентиров (кубики). Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

Основная часть (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 222).

Основные виды движений: - равновесие: ходьба по шнуру с закрытыми глазами прямо); - дзюдо: группировки с теннисным мячом под подбородком.

Игра «Воротца».

Заключительная часть: - ходьба в медленном темпе, - упражнения на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

## **14 занятие «Повторение»**

### **15 занятие « Кто дальше?»**

1.Научить сравнивать технику группировки у товарищей.

2.Развивать скоростно – силовые способности в прыжках. 3.Воспитывать дисциплинированность в перестроениях.

Вводная часть: Построение в круг. Ходьба в среднем темпе. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

Основная часть: - с обручем № 1,2,3,4,5 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 220). Основные виды движений: - прыжки: с продвижением вперед «Кто дальше», - дзюдо: группировка на оценку – хорошо (плохо).

Игра «Повтори действие».

Заключительная часть: -ходьба в медленном темпе, - упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, - подведение итогов занятия.

## **16 занятие «Повторение»**



### **17 занятие «Поезд».**

1. Ознакомить с техникой лазанья.
2. Развивать координационные способности в перекатах.
3. Воспитывать дисциплинированность при выполнении упражнений. Вводная часть: Перестроение в круг. Ходьба с остановками по свистку. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга. Основная часть: - с кубиками № 1,2,3,4 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 222). Основные виды движений: - лазанье: пролезание в обруч, - дзюдо: перебаты в группировке лёжа назад.

Игра «Поезд».

Заключительная часть: 11 -ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, - подведение итогов занятия.

### **18 занятие «Повторение»**

#### **19 занятие «Весёлые зайки»**

1. Совершенствовать технику лазанья в игре «Весёлые зайки».
  2. Развивать скоростно – силовые способности в прыжках.
  3. Воспитывать внимание при ходьбе в разных направлениях.
- Вводная часть: Построение в круг. Ходьба в разных направлениях. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга. Основная часть: - с мячами № 1,2,3,4 (Программа физического воспитания для дошкольников стр.: 222). Основные виды движений: - прыжки: подпрыгивание на месте до касания предмета (надувной мяч), - дзюдо: «лодочка».

Игра «Весёлые зайки».

Заключительная часть: -ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, - подведение итогов занятия.

### **20 занятие «Повторение»**

#### **21 занятие «Догони мяч»**

1. Ознакомить с игрой «Догони мяч».
2. Развивать координационные способности в ОРУ с гимнастической палкой.
3. Воспитывать дисциплинированность в ходе занятия. Вводная часть: Построение в круг. Ходьба в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга. Основная часть: - с гимнастической палкой № 1,2,3,4,5 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 224). Основные виды движений: -бег в разных направлениях, - дзюдо: «рыбка».

Игра «Догони мяч».

Заключительная часть: -ходьба в медленном темпе, -упражнения на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

## **22 занятие «Повторение»**

### **23 занятие « Кто ушёл?».**

1. Ознакомить с игрой «Кто ушёл?».

2. Укреплять мышцы туловища в упражнениях дзюдо.

3. Воспитывать дисциплинированность в ходе занятия.

Вводная часть: Построение в круг. Ходьба вокруг предметов (обручи). 12 Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 1,2, - для туловища № 1,2, - для ног № 15,16 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,141,142).

Основные виды движений: - лазанье: пролезание в обруч, - дзюдо: «корзиночка».

Игра «Кто ушёл?».

Заключительная часть: - ходьба в медленном темпе, упражнения на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

## **24 занятие «Повторение»**

### **25 занятие « Воробышки и кот».**

1. Ознакомить с игрой «Воробышки и кот».

2. Укреплять мышцы туловища в упражнениях дзюдо.

3. Воспитывать внимание при выполнении прыжков. Вводная часть: Построение в круг. Ходьба с использованием зрительных ориентиров (кегли). Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

Основная часть: - для рук плечевого пояса № 3,4, - для туловища № 3,4, - для ног № 17,18 («Программа физического воспитания для дошкольников» стр: 139,141,143).

Основные виды движений: - прыжки: через линию, - дзюдо: перекаты в группировке сидя (влево, вправо).

Игра «Воробышки и кот».

Заключительная часть: -ходьба в медленном темпе, -упражнения на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

## **26 занятие «Повторение»**

### **27 занятие «Гуси ».**

1. Ознакомить с особенностями соблюдения дистанции при переходе от ходьбы к бегу.

2. Развивать силовые особенности в ОРУ.

3. Воспитывать внимание в игре «Гуси ». Вводная часть: Построение в колонну. Ходьба, переход к бегу и обратно. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 5,6, 13 - для туловища № 5,6, - для ног № 19,20 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,142,143).

Основные виды движений: - бег в разных направлениях, - дзюдо: перекаты в группировке лёжа (влево, вправо).

Игра «Гуси».

Заключительная часть: -ходьба в медленном темпе, -упражнения на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, - подведение итогов занятия.

### **28 занятие «Повторение»**

#### **29 занятие «Болото».**

1.Ознакомить с игрой «Болото».

2.Укрепить мышцы туловища в перекатах.

3.Воспитывать дисциплинированность в перестроениях.

Вводная часть: Построение в колонну. Ходьба с остановками по свистку. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

Основная часть: - с гимнастической палкой № 6,7,8,9,10 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 150). Основные виды движений: - лазанье: пролезание в обруч, - дзюдо: перекаты в группировке сидя (назад).

Игра «Болото».

Заключительная часть: - ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, - подведение итогов занятия.

### **30 занятие «Повторение»**

#### **31 занятие «Поймай меня».**

1.Ознакомить с игрой «Поймай меня».

2.Укрепить мышцы туловища в перекатах.

3.Воспитывать дисциплинированность в прыжках через палку.

Вводная часть: Построение в колонну. Ходьба приставным шагом лицом вперед, боком. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

Основная часть: - с обручем № 5,6,7,8 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 220, 221). Основные виды движений: - прыжки: через палку (10 см от татами ), - дзюдо: перекаты в группировке стоя назад).

Игра «Поймай меня».

Заключительная часть: 14 - ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и расслабление мышц, релаксация, - подведение итогов занятия.

### **32 занятие «Повторение»**

#### **33 занятие «Великаны и Гномы».**

1.Ознакомить с игрой «Великаны и гномы».

2.Развивать координационные способности в ОРУ с платочками.

3.Воспитывать дисциплинированность при выполнении упражнений на равновесие.

Вводная часть: Построение в колонну. Ходьба по прямой ограниченной линиями. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

Основная часть: - с верёвкой № 1,2,3,4 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 221). Основные виды движений: - равновесие: ходьба по гимнастической скамейке (в упоре на коленях и ладонях), - дзюдо: «лодочка», «рыбка».

Игра «Великаны и гномы».

Заключительная часть: - ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

### **34 занятие «Повторение»**

#### **35 занятие «Кто быстрее?»**

1.Ознакомить с командой «Мате».

2.Развивать быстроту в игре «Кто быстрее?».

3.Воспитывать дисциплинированность в ходе занятия.

Вводная часть: Построение в колонну. Ходьба по шнуру (зигзагом). Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

Основная часть: - с длинной скакалкой вариант 1,2 (Программа физического воспитания для дошкольников стр.: 222). Основные виды движений: - прыжки через верёвку (5 – 10 см от татами), - дзюдо «корзиночка».

Игра «Кто быстрее?».

Заключительная часть: - ходьба в медленном темпе, - упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, - подведение итогов занятия.

### **36 занятие «Повторение»**

#### **37 занятие «Ворона и воробьи».**

1. Оценить технику переката на бок, назад.

2.Развивать координационные способности в ОРУ с кубиками.

3.Воспитывать внимание в игре «Ворона и воробьи». Вводная часть. Построение в колонну.

### **38 занятие «Повторение»**

#### **39 занятие «Пройди-не задень».**

1.Совершенствовать навыки ловкости в игре «Пройди – не задень».

2.Развивать быстроту в беге по заданию.

3.Воспитывать трудолюбие в подготовке инвентаря для ОРУ.

Вводная часть: Перестроение в колонну. Ходьба по гимнастической скамейке. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ в круг. Основная часть: - упражнения с палкой: №1,2,3,4,5(Программа физического воспитания для дошкольников стр: 224).

Основные виды движений: - бег по заданию (догнать мяч), - равновесие: кружиться на месте ( три круга в каждую сторону).

Игра «Пройди – не задень».

Заключительная часть: -ходьба в медленном темпе, - упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, - подведение итогов занятия.

#### **40 занятие «Повторение»**

##### **41 занятие «Выполни задание».**

1.Ознакомить с игрой «Выполни задание».

2.Развивать координационные способности в упражнении на равновесие.

3.Воспитывать внимание в ОРУ на гимнастической скамейке.

Вводная часть: Построение в колонну. Ходьба по гимнастической скамейке. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ в круг.

Основная часть: - на гимнастической скамейке № 1,2,3,4,5(Программа физического воспитания для дошкольников стр: 225). Основные виды движений: - бег по заданию: догнать мяч, 1б - равновесие; кружиться на месте четыре круга в каждую сторону).

Игра «Выполни задание».

Заключительная часть: - ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, - подведение итогов занятия.

#### **42 занятие «Повторение»**

##### **43 занятие «Ловишки».**

1.Ознакомить с игрой «Ловишки».

2.Развивать силу мышц в ОРУ. 3.Воспитывать трудолюбие в подготовке инвентаря для занятий.

Вводная часть: Построение в колонну. Ходьба по шнуру прямо. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ в круг.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 7,8, - для туловища № 7,8, - для ног № 1 (Программа физического воспитания для дошкольников стр:139,141,142). Основные виды движений: - лазание: пролезание в обруч, - прыжки через две параллельные линии (расстояние 10 – 30 см).

Игра «Ловишки».

Заключительная часть: - ходьба в медленном темпе, - упражнение на гибкость и расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

#### **44 занятие «Повторение»**

##### **45 занятие «Канатоходцы»**

1.Ознакомить с игрой « Канатоходцы».

2.Развивать координационные способности в лазании.

3.Воспитывать дисциплинированность в ходе занятия.

Вводная часть: Построение в колонну. Ходьба по шнуру по кругу. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Построение для ОРУ в круг.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 9,10, - для туловища № 9,10, - для ног № 2 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,141,142).

Основные виды движений: - лазание: пролезание в обруч, - прыжки через две параллельные линии (расстояние 10 см).

Игра «Канатоходцы».

Заключительная часть: - ходьба в медленном темпе, - упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, - подведение итогов занятия.

#### **46 занятие «Повторение»**

##### **47 занятие «Переменный шаг».**

1.Напомнить правила гигиены на занятиях.

2.Развивать скоростно – силовые способности в прыжках.

3.Воспитывать дисциплинированность при переходе от ходьбы к бегу.

Вводная часть: Построение в колонну. Ходьба переход к бегу и обратно. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ в круг.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 11,12, - для туловища № 11,12, -для ног (Программа физического воспитания для дошкольников стр:139,141). Основные виды движений: - лазанье: пролезание в обруч, - прыжки через две параллельные линии (расстояние 20 см).

Игра «Переменный шаг».

Заключительная часть: -ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

#### **48 занятие «Повторение»**

##### **49 занятие «Море–суша».**

1.Ознакомить с имитационными упражнениями.

2.Развивать силу мышц в ОРУ.

3.Воспитывать внимание в игре «Море – суша».

Вводная часть: Построение парами. Ходьба парами по кругу. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ в круг.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 13,14, - для туловища № 13,14, - для ног № 4 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,141,142).

Основные виды движений: - бег между линиями (расстояние 25 – 30 см), - имитация движений животных.

Игра «Море – суша».

Заключительная часть: -ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

#### **50 занятие «Повторение»**

### **51 занятие «Шарик».**

- 1.Ознакомить с игрой «Шарик».
- 2.Развивать координационные способности в имитационных упражнениях.
- 3.Воспитывать дисциплинированность в перестроениях.

Вводная часть: Построение парами. Ходьба парами по кругу. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ в круг.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 15,16, - для туловища № 15,16, - для ног № 5 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,141,142).

Основные виды движений: - бег между линиями (расстояние 25 – 30 см), - имитация движений животных.

Игра «Шарик».

Заключительная часть: -ходьба в медленном темпе, -упражнения на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

### **52 занятие «Повторение»**

#### **53 занятие «Займи своё место».**

- 1.Ознакомить с игрой «Займи своё место».
- 2.Развивать быстроту в игре «Займи своё место».
- 3.Формировать творческие способности в угадывании животных.

Вводная часть: Построение парами. Ходьба парами по кругу. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ в круг.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 17,18, - для туловища № 1,2, - для ног № 6 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,141,142).

Игра «Займи своё место».

Заключительная часть: -ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

### **54 занятие «Повторение»**

#### **55 занятие «Поймай комара»**

- 1.Повторить технику перекатов.
2. Развивать скоростно – силовые способности в игре «Поймай комара».
- 3.Напомнить взаимодействие в упражнениях парами.

Вводная часть: Построение парами. Ходьба парами по кругу. Построение для ОРУ в круг.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 19, - для туловища № 3,4, - для ног № 7,8 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,141,142).

Основные виды движений: - равновесие: кружиться на месте (4 круга в каждую сторону), 19 - дзюдо: перекаты из различных исходных положений.

Игра «Поймай комара».

Заключительная часть: -ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и на расслабление, релаксация, - подведение итогов занятия.

## **56 занятие «Повторение»**

### **57 занятие «Лови-бросай, упасть не давай».**

1. Совершенствовать технику перекатов.

2. Развивать ловкость в игре «Лови, бросай – упасть не давай».

3. Продолжать воспитывать взаимодействие в упражнениях парами.

Вводная часть: Построение парами. Ходьба парами по кругу. Перестроение для ОРУ в круг.

Основная часть: - с флажками № 11,12,13,14,15. Основные виды движений: - прыжки через две параллельные линии (расстояние 20 см), - дзюдо: перекаты из различных исходных положений по команде «Хаджиме», «Мате».

Игра «Лови, бросай – упасть не давай».

Заключительная часть: - ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

## **58 занятие «Повторение»**

**59 занятие.** Открытое занятие для родителей Открытое занятие для родителей. Показательные выступления.

### **Литература.**

- Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений по дзюдо), авторы - составители: С.В. Ерёмкина, Р.М. Дмитриев, Ю.А. Крищук, С.И. Соловейчик; Издательство Советский спорт», Москва, 2006 г.
- Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов доп.учреждений. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянkin – М: ВЛАДОС, 2005 г.
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет. ВЛАДОС, 2002 г.
- Кожухова Н.Н., Рыжакова Л.А, Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. – М.: ВЛАДОС, 2003 г.
- 53здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5 – 6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М: ВЛАДОС, 2001г.
- Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. – Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н- Д: Издательский центр « МарТ»,2005 г.
- Теория и методика физического воспитания /под редакцией Т.Ю. Круцевич.- Киев: Олимпийская литература,2 003 г.
- Программно – методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации. Авт.- сост. А.С. Перевозников. – Челябинск, 2003 г.