



ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСИЙСК
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 17 «НЕЗНАЙКА»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 7 от 08.10.2019



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Дзюдоята»

(для детей от 5 до 7 лет)

1 год обучения

Образовательная область: «Физическое воспитание»

Автор: Инструктор
по физическому воспитанию
Нестеров А.А.

Ханты-Мансийск
2019

Содержание.

Пояснительная записка	1.
Ожидаемые результаты воспитанников 5-7 лет	2.
Способы проверки знаний умений и навыков у детей 5-7 лет	3-6.
Содержание дополнительной образовательной программы	7.
Перспективно-тематический план и диагностика физических качеств детей 5-7 лет...	8-17.
Перспективно-тематический план и диагностика физических качеств детей 6-7лет...	18-29.
Список литературы	30.

Пояснительная записка

Дзюдó (яп. 柔道 *дзю: до:*, 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 ДзигороКано. Дзюдо входит в состав Олимпийских игр.

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

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

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

Цель:

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.

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

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

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

- 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 учениками 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.

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

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

Количество занятий в год составляет-105, 12 занятий в месяц, 3 занятия в неделю.

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

Курс программы дзюдо подразделяется на три периода:

-вводный-1 неделя, (3 занятия)

-основной- 30 недель (90 занятий)

Заключительный-1 неделя (3 занятия)

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

Количество занятий в год составляет105, 12 занятий в месяц, 3 занятия в неделю.

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

Курс программы дзюдо подразделяется на три периода:

-вводный-1 неделя, (3 занятия)

-основной- 30 недели (90 занятия)

Заключительный-1 неделя (3 занятие)

Итого: 210 часов за 2 года обучения

Формы организации детей на занятие по дзюдо:

а) фронтальная работа с детьми

б) индивидуальная работа с детьми

в) самостоятельная двигательная деятельность детей

г) работа на дом.

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

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 подзудо, 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>
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>	<p>Мальчики: 20-22 раза</p> <p>Девочки: 20-21 раз</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</p>	<p>Мальчики: 8,2-7 сек.</p> <p>Девочки: 8,5-8,1 сек.</p>

		отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша. Бег с высокого старта.	
4.	Гибкость	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).	Мальчики: +3-+6 см Девочки: +4-+8 см
5.	Прыжок в длину	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: 1-1.10 см Девочки: 95-1.00 см

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

№ п/п	Вопросы диагностики	Методика диагностирования	Характеристики умений
1.	Мышечная сила кисти	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 подзудо, 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

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>	<p>Мальчики: 23-26 раз</p> <p>Девочки: 23-25 раз</p>
3.	Бег на скорость (30 метров)	<p>Цель: выявить взрывную силу мышц ног.</p> <p>Разметить беговую дорожку длиной не менее 40 метров. До линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставится яркий ориентир. Дается две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша. Бег с высокого старта.</p>	<p>Мальчики: 7,5-7,3 сек.</p> <p>Девочки: 7,8-7,5 сек.</p>
4.	Гибкость	<p>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).</p>	<p>Мальчики: +3-+6 см</p> <p>Девочки: +4-+8 см</p>
5.	Прыжок в длину	<p>Цель: выявить взрывную силу мышц ног ребенка.</p> <p>Прыжки выполняются в прыжковую яму. Каждый ребенок выполняет 3 прыжка подряд без интервалов. Измерение проводится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносится лучший результат.</p>	<p>Мальчики: 1,15-1.30 м</p> <p>Девочки: 1,00-1.20 м</p>

Содержание дополнительной образовательной программы

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

Детей обучают:

1.Основным строевым упражнениям на месте и в движении: основным стойкам, построениям в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонну и шеренгу на вытянутые руки. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения рук и ног, расчет на 1-2.

2.Всем видам ходьбы.

3.Бегу в спокойном темпе и быстром темпе 3 - 5 мин.

4.Прыжкам на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с разбега, с высоты 30 см, в высоту с разбега - не менее 50 см.

5.Метанию малого мяча в цель и на дальность.

6.Лазанью по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезанию под разновысотную дугу.

7.Сохранению правильной осанки при выполнении упражнений, активное участие в играх с элементами спортивных игр и борьбы.

8.Акробатическим упражнения: кувыркам вперед, назад; через препятствие (мешок, чучело, мячик); кувырок через правое, левое плечо.

9.Подвижным играм и комбинированным эстафетам с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.

На каждом этапе подготовки определяются:

1.Уровни индивидуального физического развития;

2.Функциональное состояние и физическую работоспособность организма;

3.Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнение на расслаблении.

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

Месяц	Неделя, № занятия	Примерное содержание	Оборудование	Методические указания	Кол-во часов
Сентябрь	1 неделя Занятия №1-3	Дать представление детям о борьбе дзюдо Знакомство с детьми. Упражнять в ходьбе и беге. Упражнения на гибкость.	Коврики для упражнений на полу. Свисток.	Учить детей построениям. Правильно ходить и бегать. Обратить внимание на внешний вид.	3 часа
	2 неделя Занятие №4-6	Обучить бегу со сменой ритма, с упражнениями на ловкость. Объяснить понятие партер. Показать упражнения в партере.	Коврики на упражнения на полу. Кегли 10 шт.	Следить за правильным выполнением упражнений.	3 часа
	3 неделя Занятие №7-9	Показать и обучить основным видам ОФП: 1.Приседание 2.Отжимание 3.Пресс 4.Челночный бег Научить игру вышибалы.	Коврики для упражнения на полу Один средний мяч	Обращать внимание на физическое состояние детей. Следить за техникой безопасности во время упражнений.	3 часа
	4 неделя Занятие №10-12	Повторить основанные виды ОФП.Показать и научить основным видам стойки в дзюдо: высокая, средняя, низкая.	Коврики для упражнений на полу на полу. Иллюстрированные материалы по дзюдо.		3 часа
Итого:					12 ч.

Октябрь	1 неделя Занятие №1-3	Обучить эстафете с использованием ОФП, упражнений на ловкость и скорость. Выполнить упражнения на гибкость.	Конусы для эстафет, 2 больших мяча, 2 обруча.	Обращать внимание на правильность выполнения упражнений	3 часа
	2 неделя Занятия №4-6	Учить детей бегу как «обезьяна», упражнению «краб». Повторить основные стойки в дзюдо. Работа на гибкость.	Коврики для упражнений на полу. Палки.		3 часа
	3 неделя Занятия №7-9	Учить упражнениям: 1) отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага. 2) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Повторить игру вышибалы.	Мяч среднего размера. Коврики для упражнения на полу. Гимнастические скамейки.	Выполнять упражнения 2 серии по 10 раз со сменой партнера.	3 часа
	4 неделя Занятие №10-12	Обучить прыгать на скамейку и спрыгивать с нее. Научить переползать через натянутую веревку. Играть в игру волки и овцы.	Гимнастические скамейки, веревку. Коврики для упражнения на полу.	Игра проводится в положении партер или полу партер.	3 часа
Итого:				12 ч.	

Ноябрь	1 неделя Занятие №1-3	Бег с изменением направления по свистку. Обучить передвижения: вправо-вперед, вправо-назад, влево-вперед, влево-назад в парах. Повторить ОФП	Коврики для упражнения на полу. Свисток.	Следить за дисциплиной на занятиях, за соблюдение техники безопасности.	3 часа
	2 неделя Занятие №4-6	Повторить челночный бег на скорость. Обучить метанию малого мяча в цель правой и левой рукой. Повторить игру волк и овцы.	Коврики для упражнений на полу. Секундомер. Кегли для ориентира челночного бега.	Обеспечить страховку при выполнении упражнения гимнастический мост.	3 часа
	3 неделя Занятие №7-9	Разминка с обручами. Повторить передвижения в парах. Обучить упражнениям на гибкость: Шпагат, гимнастический мост.	Коврики для упражнения на полу. Обручи в количестве присутствующих детей.	Обеспечить страховку при выполнении упражнения гимнастический мост.	3 часа
	4 неделя Занятие №10-12	Обучить упражнению перетягивание каната. Повторить упражнения на гибкость: Шпагат, мостик. Играть в игру самолеты	Коврики для упражнений на полу. 2 каната средней длины.	Следить за техникой безопасности при выполнении упражнений.	3 час
Итого:				12 ч.	

Декабрь	1 неделя Занятие №1-3	Обучить лазанью по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезанию через скамейку.	Гимнастическая скамейка, Гимнастическая стенка.	Похвалить и наградить подарками всех участвовавших.	3 часа
	2 неделя Занятие №4-6	Повторить упражнения: 1)отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага. 2)перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Повторить шпагат и гимнастический мостик	Коврики для упражнения на полу.	Следить за техникой безопасности	3 часа
	3 неделя Занятие №7-9	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки.	Следить за техникой безопасности	3 часа
	4 неделя Занятие №10-12	Повторить ОФП для всех групп мышц. Играть в игру вышибалы и волк и овцы.	Коврики для упражнений на полу.	Обращать внимание на положении шеи во время самостраховки.	3 часа
Итого:				12 ч.	

Январь	1 неделя Занятие №1-3	Обучить самостраховке падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Повторить шпагат и гимнастический мостик.	Мягкие маты, гимнастические коврики		3 часа
	2 неделя Занятие №4-6	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Обучить самостраховке падения вперед на руки со стойки.	Мягкие маты.		3 часа
	3 неделя Занятие №7-9	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Играть в эстафету « Кто дальше упрыгнет»	Мягкие маты, конусы для эстафет.	Упражнение перетягивание мяча делаем 3 серии по 30 сек. Со сменой партнера.	3 часа
	4 неделя Занятие №10-12	Обучить самостраховке назад на спину. Упражнение на гибкость.	Мягкие маты, гимнастические коврики	Следить за безопасностью при кувырках, поддерживать руками	3 часа
Итого:					12 ч.

Февраль	1 неделя Занятие №1-3	Повторить самостраховку назад на спину. Обучить упражнению перетягивания мяча друг у друга. Играть в игру вышибалы. Воспитывать положительный дух соперничества.	Мягкие маты, мячи средних размеров.		3 часа
	2 неделя Занятие №4-6	Повторить упражнение перетягивания мяча друг у друга. Обучить прыжкам через веревку вправо и влево. Упражнения на гибкость.	Веревка, мячи средних размеров, гимнастические коврики	Следить за положение шеи во время кувырка. Соблюдать технику безопасности.	3 часа
	3 неделя Занятие №7-9	Обучить кувырку вперед с упором на руки сидя на коленях. Повторить игру самолеты. Повторить передвижение в парах.	Мягкие маты		3 часа
	4 неделя Занятие №10-12	Повторить кувырок вперед с упором на руки сидя на коленях. Играть в игру вышибалы. Упражнения на гибкость: шпагат и мостик гимнастический.	Мягкие маты, гимнастические коврики. Мяч среднего размера.	Следить за правильным исполнением упражнений.	3 часа
Итого:					12 ч.

Март	1 неделя Занятие №1-3	Обучить кувырку со стойки с упором на руки. Обучить перекатам на спине по залу ногами вперед.	Мягкие маты, гимнастические коврики.		3 часа
	2 неделя Занятие №4-6	Разминка с гимнастическими палками. Повторить кувырок со стойки с упором на руки. Повторить перекааты на спине по залу вперед ногами. Обучить перекааты по спине по залу головой вперед.	Мягкие маты, гимнастические коврики. Гимнастические палки в количестве присутствующих детей.	Следить за правильным выполнением упражнения и техникой безопасности.	3 часа
	3 неделя Занятие №7-9	Повторить перекааты по спине по залу головой вперед. Повторить упражнение ходьба как «обезьяны», упражнение «краб». Повторить передвижения в парах.	Гимнастические коврики.	Выполнять упражнение В обе стороны.	3 часа
	4 неделя Занятие №10-12	Обучить кувырку назад. Играть в игру волк и овцы.	Гимнастические коврики. Мягкие маты	Соблюдать технику безопасности.	3 часа
Итого:					12 ч.

Апрель	1 неделя Занятие №1-3	Повторить кувырок назад. Сделать ОФП на основные группы мышц. Играть в эстафету «Кто быстрее мяч передаст»	Мягкие маты. Большие мячи. Конусы для эстафеты.	Передвижения выполняются во все стороны: вперед, назад, вправо, влево.	3 часа
	2 неделя Занятие №4-6	Обучить самостраховке с падением на бок. Повторить упражнение перетягивание мяча друг у друга. Упражнение на растяжку.	Большие мячи. Гимнастические коврики. Мягкие маты.	Помогать выполнению самостраховке руками. Обязательно упражнение выполняется в обе стороны.	3 часа
	3 неделя Занятие №7-9	Повторить самостраховку с падением на бок. Обучить прыжкам на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Игра самолеты.	Гимнастические коврики. Мягкие маты.		3 часа
	4 неделя Занятие №10-12	Повторить прыжки на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Повторить основные стойки в дзюдо, передвижение в парах.	Гимнастические коврики.		3 часа
Итого:					12 ч.

Май	1 неделя Занятие №1-3	ОРУ с обручами. Обучить самостраховке через правое и левое плечо с положении с колен.	Мягкие маты. Обручи.	3 часа
	2 неделя Занятие №4-6	Повторить самостраховку через правое и левое плечо с положения колен. Повторять гимнастические упражнения: шпагат и мостик. Играть в вышибалы.	Мягкие маты, гимнастические коврики, средний мяч.	3 часа
	3 неделя Занятие №7-9	Обучить самостраховке через правое и левое плечо со стойки. Повторить ОФП. Играть игру волк и овцы.	Мягкие маты, гимнастические коврики	3 часа
	4 неделя Занятие №10-12	Провести диагностику по результатам года	Секундомер, динамометр, веревка,	3 часа
Итого:				12 ч.

Итого:102 часа

Диагностика основных движений и физических качеств детей кружка «Дзюджюта» для детей 5-6 лет

№ п/ п	ФИО	Физическая подготовленность										
		Мышечная сила кисти		уровень	Выносливость (приседание)	уровень	Бег на скорость (30 метров)	уровень	Гибкость	уровень	Прыжок в длину	уровень
		прав	лев									
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												

Обследовано- _____ чел. из них:

высокий: _____

средний: _____

низкий: _____

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

Месяц	Неделя, № занятия	Примерное содержание	Оборудование	Методические указания	Кол-во часов
Сентябрь	1 неделя Занятие №1-3	Приветствие спортсменов. Разминка, упражнения на гибкость. Провести диагностику.	Гимнастические коврики, секундомер.	Следить за техникой безопасности.	3 часа
	2 неделя Занятие №4-6	Повторение кувырков и самостраховок. Повторить шпагаты и мостик. Повторить основные стойки в дзюдо. Играть в вышибалы.	Гимнастические коврики, мягкие маты. Средний мяч.		3 часа
	3 неделя Занятие №7-9	Делать упражнения перетягивание мяча друг у друга. Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях. Повторить кувырки вперед и назад.	Гимнастические коврики, мягкие маты.	Обратить внимание на положение ног.	3 часа
	4 неделя Занятие №10-12	Обучить приставным шагам вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки. Повторить самостраховку вправо и влево на бок. Играть в игру самолеты.	Гимнастические коврики, мягкие маты.	Следить за выполнением самостраховок в обе стороны.	3 часа
Итого:					12 часов

Октябрь	1 неделя Занятие №1-3	Повторить галоп правым и левым боком с имитацией подсечки. Повторить ОФП (основные движения). Играть в игру волк и овцы.	Гимнастические коврики.		3 часа
	2 неделя Занятие №4-6	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки.	Похвалить и наградить подарками всех участвовавших.	3 часа
	3 неделя Занятие №7-9	Обучить выведению из равновесия с двух ног на одно колено. Повторить упражнения на гибкость: мостики, шпагаты. Играть в вышибалы.	Мягкие маты, мяч среднего размера.	Следить за движениями рук при выведении из равновесия	3 часа
	4 неделя Занятие №10-12	Повторить выведение из равновесия с двух ног на одно колено. Обучить правильному передвижению спиной вперед. Обучить бегу с препятствиями.	Мягкие маты, кегли, скамейки.		3 часа
Итого:					12 ч.

Ноябрь	1 неделя Занятие №1-3	Повторить передвижение спиной вперед. Обучить выведению из равновесия с двух ног в положение низкий партер.	Мягкие маты	Следить за техникой безопасности.	3 часа
	2 неделя Занятие №4-6	Повторить выведение из равновесия с двух ног в положение лежа. Повторить базовое ОФП. Делать упражнения на гибкость. Играть игру рыбак и рыбки.	Мягкие маты. Гимнастические коврики. Скакалка.		3 часа
	3 неделя Занятие №7-9	Обучить в положении высокого партера выведения из равновесия с захватом шеи. Повторить эстафету «Кто дальше упрыгнет»	Мягкие маты		3 часа
	4 неделя Занятие №10-12	Повторить выведения из равновесия с захватом шеи. Провести 2 встречи со сменой партнера. Повторить самостраховки назад и вперед с упором на руки. Играть в вышибалы.	Мягкие маты. Гимнастические коврики	Следить за тем, чтоб была смена партнера.	3 часа
Итого:					12 ч.

Декабрь	1 неделя Занятие №1-3	Сделать базовое ОФП. Играть в перетягивание каната. Играть в игру волк и овцы.	Канат, гимнастические коврики		3 часа
	2 неделя Занятие №4-6	Обучить удержанию с захватом шеи и руки в партере. Повторить упражнение на гибкость. Играть эстафету «Передай мяч» .	Средний мяч, гимнастические коврики, мягкие маты.	Следить за правильным захватом шеи и руки.	3 часа
	3 неделя Занятие №7-9	Повторить удержание с захватом шеи и руки в партере. Сделать базовое ОФП. Повторить шпагаты и мостик. Играть в игру самолеты с приземление в обручи.	Мягкие маты, обручи, гимнастические коврики.	Делать упражнение в обе стороны.	3 часа
	4 неделя Занятие №10-12	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки.		3 часа
Итого:					12 ч.

Январь	1 неделя Занятие №1-3	Обучить уход от удержания с захватом руки и шеи. Повторить шпагаты, мост. Обучить мосту на плечах. Сделать упражнения на ноги: прыжки на 2ух ногах вперед, ходьба гуськом.	Мягкие маты,	Повторить команды на японском.	3 часа
	2 неделя Занятие №4-6	Повторить уход от удержания с боку. Сделать базовое ОФП. Обучить вису на перекладине на прямых руках. Играть в вышибалы.	Мягкие маты. Турник. Средний мяч.	Страховать на турнике	3 часа
	3 неделя Занятие №7-9	Обучить удержанию поперек с захватом головы и ноги. Повторить мост на плечах. Повторить вис на турнике. Упражнения на гибкость.	Мягкие маты, гимнастические коврики, турник.	Страховать на турнике	3 часа
	4 неделя Занятие №10-12	Повторить удержание поперек. Сделать базовое ОФП. Играть в игру волк и овцы.	Мягкие маты		3 часа
Итого:					12 ч.

Февраль	1 неделя Занятие №1-3	Повторить удержание поперек. Обучит уходу от удержания поперек. Повторить упражнения ходьба как «обезьяна», ходьба как «краб». Упражнения на гибкость.	Мягкие маты, гимнастические коврики	Следить за техникой безопасности.	3 часа
	2 неделя Занятие №4-6	Повторить уход от удержания поперек. Повторить кувырок вперед и назад. Повторить самостраховку вперед на руки, на спину. Самостраховку вправо и влево.	Мягкие маты	Работают оба спортсмена. Меняются через 10 раз.	3 часа
	3 неделя Занятие №7-9	Обучить движению рук для броска задняя подножка. Сделать базовое ОФП. Играть в вышибалы.	Мягкие маты, средний мяч.		3 часа
	4 неделя Занятие №10-12	Повторить имитацию рук для броска задняя подножка. Обучить движению рук для броска задняя подножка с партнером. Упражнения на гибкость.	Гимнастические коврики.	Страховать на турнике.	3 часа
Итого:					12 ч.

Март	1 неделя Занятие №1-3	Повторить учикоми для задней подножки с партнером. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Играть в вышибалы.	Гимнастические маты, турник, средний мяч.	Техника безопасности.	3 часа
	2 неделя Занятия №4-6	Повторить кувырки вперед, назад. Самостроховка. Обучить упражнению ласточка. Упражнения на гибкость. Играть самолеты приземляющиеся в обручи.	Мягкие маты, обручи.	Постоянно менять партнеров.	3 часа
	3 неделя Занятие №7-9	Обучить удержанию в партере со стороны головы. Повторить удержания с боку и поперек. Повторить перетягивание каната.	Мягкие маты, канат.	Следить за дисциплиной во время борьбы.	3 часа
	4 неделя Занятие №10-12	Повторить удержание со стороны головы. Сделать базовое ОФП. Повторить упражнение ласточка. Упражнения на гибкость.	Мягкие маты, гимнастические коврики.		3 часа
Итого:					12 ч.

Апрель	1 неделя Занятие №1-3	Обучить уходу от удержания со стороны головы. Повторить все типы удержания в партере. Играть в игру волк и овцы.	Мягкие маты.	Похвалить и наградить подарками всех участвовавших.	3 часа
	2 неделя Занятие №4-6	Повторить уход от удержания со стороны головы. Борьба в партере на скорость: кто быстрее возьмет на удержание. Упражнения делается с разных позиций. Растяжка.	Гимнастические коврики.		3 часа
	3 неделя Занятие №7-9	Повторить борьбу на скорость с разных положений. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Повторить упражнение ласточка.	Мягкие маты, турник.	Исправлять ошибки во время борьбы.	3 часа
	4 неделя Занятие №10-12	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, скамейки.		3 часа
Итого:				12 часов	

Май	1 неделя Занятие №1-3	Обучить подтягиванию на турнике с поддержкой ног. Повторить учикоми задней подножки и имитацию подсечки в движении боком. Упражнения на гибкость. Сделать шпагаты и мостики.	Мягкие маты, турник.		3 часа
	2 неделя Занятие №4-6	Повторить подтягивание на турнике с поддержкой ног. Борьба в партере до 3 побед. Играть в вышибалы.	Мягкие маты, турник, средний мяч.		3 часа
	3 неделя Занятие №7-9	Провести диагностику. Упражнения на гибкость.	Гимнастические коврики, секундомер.		3 часа
	4 неделя Занятие №10-12	Провести открытое занятие. Показать чему научились за 2 года занятия. Вручение белого пояса.	Секундомер, мягкие маты.		3 часа
Итого:					12 часов

Итого: 102 часа

Итого: 204 часа за 2 года обучения

Диагностика основных движений и физических качеств детей кружка «Дзюджия» для детей 6-7 лет

№ п/ п	ФИО	Физическая подготовленность										
		Мышечная сила кисти		уровень	Выносливость (приседание)	уровень	Бег на скорость (30 метров)	уровень	Гибкость	уровень	Прыжок в длину	уровень
		прав	лев									
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												

Обследовано- _____ чел. из них:
 высокий: _____
 средний: _____
 низкий: _____

Список литературы:

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