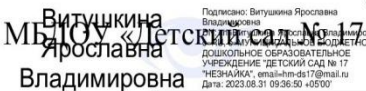


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 17 «Незнайка»
(МБДОУ «Детский сад № 17 «Незнайка»)

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 17 «Незнайка»
Ярославна Я.В. Витушкина
Владимировна
Приказ № 227 - ОД от « 31 » августа 2023 г.



Подписано: Витушкина Ярославна
Владимировна
МБДОУ «Детский сад № 17 «Незнайка»
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 17
«НЕЗНАЙКА», email=hm-ds17@mail.ru
дата: 2023.08.31 09:26:50 +0500

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Дзюдоята»

(возраст обучающихся: 5-7 лет,
срок реализации 2 года (144 часа))

Автор программы:
инструктор по физическому
воспитанию А.А.Нестеров.

Куратор, редактор:
методист
Баландина Наталья Александровна

г. Ханты-Мансийск

Содержание

1. Пояснительная записка	3.
Основные сведения	4.
Ожидаемые результаты воспитанников 5-7 лет	5.
Способы проверки знаний умений и навыков у детей 5-7 лет	7.
Содержание дополнительной образовательной программы	10.
2. Учебный план и диагностика физических качеств детей 5-6 лет	11.
Учебный план и диагностика физических качеств детей 6-7 лет	18.
3. Календарный учебный график для детей 5-6 лет	25.
Календарный учебный график для детей 6-7 лет	32.
4. Список литературы	41.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдоята» разработана в соответствии:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Уставные и локальные акты организации.

Основные сведения

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.

Актуальность и новизна программы

Новизной Программы является:

- 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.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цели и задачи программы

Цели:

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:

1. Сформировать у детей представление о дзюдо, как о спорте, закаливающем 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 - «Дзюдоята» 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 «Дзюдоята» 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 дополнительной образовательной программы «Дзюдоята»
<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 способностями являются специальные корригирующие упражнения, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие больших мышечных групп. - увеличение количества упражнений на растяжку. -дается больше упражнений для работы в паре. -выполнение акробатических упражнений на мате. -освоение команд на японском языке

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

Количество занятий в год составляет - 72, 8 занятий в месяц, 2 занятия в неделю.

Общая продолжительность занятия в соответствии с требованиями СанПин и возрастными характеристиками - 20-30 минут.

Курс программы дзюдо подразделяется на три периода:

- вводный - 1 неделя (2 занятия),
- основной - 34 недель (68 занятий),
- заключительный -1 неделя (2 занятия).

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

Количество занятий в год составляет - 72, 8 занятий в месяц, 2 занятия в неделю.

Общая продолжительность занятия в соответствии с требованиями СанПин и возрастными характеристиками - 20-30 минут.

Курс программы дзюдо подразделяется на три периода:

- вводный - 1 неделя (2 занятия),
- основной - 34 недель (68 занятий),
- Заключительный - 1 неделя (2 занятия).

Итого: 144 часа за 2 года обучения.

Формы организации детей на занятие по дзюдо:

- а) фронтальная работа с детьми

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

Ожидаемый результат: укрепление всех основных групп мышц организма детей, снижение уровня заболеваемости 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	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 подзывает, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем ребенок сильно сжимает прибор. Делается по 2 попытки каждой рукой.	Мальчики: правая рука-3,3-7,3 левая рука-4,3-6,3 Девочки правая рука-3,0-4,8 левая рука-2,8-4,2
2.	Выносливость (приседание)	Цель: выявить степень работы мышц ног. Из исходного положения - основная стойка - руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка. Делается с максимальной скоростью.	Мальчики: 20-22 раза Девочки: 20-21 раз
3.	Бег на скорость (30 метров)	Цель: выявить взрывную силу мышц ног. Разметить беговую дорожку длиной не менее 40 метров. До линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки	Мальчики: 8,2-7 сек. Девочки: 8,5-8,1 сек.

		<p>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>	
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. 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: 1-1.10 см</p> <p>Девочки: 95-1.00 см</p>

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

№ п/п	Вопросы диагностики	Методика диагностирования	Характеристики умений
1.	Мышечная сила кисти	<p>Цель: измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра. 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</p>	<p>Мальчики: правая рука-8,0-15,0 левая рука-8,0-13,0</p> <p>Девочки правая рука-5,5-11,0 левая рука-5,5-10,0</p>

		попытки каждой рукой.	
2.	Выносливость (приседание)	Цель: выявить степень работы мышц ног. Из исходного положения - основная стойка - руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка. Делается с максимальной скоростью.	Мальчики: 23-26 раз Девочки: 23-25 раз
3.	Бег на скорость (30 метров)	Цель: выявить взрывную силу мышц ног. Разметить беговую дорожку длиной не менее 40 метров. До линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставится яркий ориентир. Дается две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша. Бег с высокого старта.	Мальчики: 7,5-7,3 сек. Девочки: 7,8-7,5 сек.
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: 1,15-1.30 м Девочки: 1,00-1.20 м

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.

2. Учебный план программы (5 – 6 лет, 1 год обучения)

Месяц	Неделя, № занятия	Примерное содержание	Оборудование	Методические указания	Кол-во Часов (практика/теория)	
Сентябрь	1 неделя Занятия №1-2	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.	1	1
	2 неделя Занятие №3-4	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.	2	
	3 неделя Занятие №5-6	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.	2	
	4 неделя Занятие №7-8	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.	Следить за техникой безопасности во время упражнений.	2	
Итого:					7	1
Октябрь	1 неделя Занятие №1-2	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	2	
	2 неделя Занятия №3-4	Учить детей бегу как «обезьяна», упражнению «краб». Повторить основные стойки в дзюдо. Работа на гибкость.	Коврики для упражнений на полу. Палки.		2	

Итого: Ноябрь	3 неделя Занятия №5-6	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.	2
	4 неделя Занятие №7-8	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.	2
	1 неделя Занятие №1-2	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.	2
	2 неделя Занятие №3-4	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.	2
	3 неделя Занятие №5-6	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.	2
	4 неделя Занятие №7-8	Обучить упражнению перетягивание каната. Повторить упражнения на гибкость: Шпагат, мостик. Играть в игру самолеты	Коврики для упражнений на полу. 2 каната	Следить за техникой безопасности при выполнении упражнений.	2
8					

Итого: Декабрь	1 неделя Занятие №1-2	Обучить лазанию по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезанию через скамейку.	средней длины. Гимнастическая скамейка, Гимнастическая стенка.	Похвалить и наградить подарками всех участвовавших.	8 2	
	2 неделя Занятие №3-4	Повторить упражнениям: 1)отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага. 2)перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Повторить шпагат и гимнастический мостик	Коврики для упражнения на полу.	Следить за техникой безопасности	2	
	3 неделя Занятие №5-6	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	2	
	4 неделя Занятие №7-8	Повторить ОФП для всех групп мышц. Играть в игру вышибалы и волк и овцы.				
	Итого:				8	
Январь	1 неделя Занятие №1-2	Обучить самостраховке падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Повторить шпагат и гимнастический мостик.	Коврики для упражнений на полу.	Обращать внимание на положении шеи вол время самостраховки.	2	
	2 неделя Занятие №3-4	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Обучить самостраховке падения вперед на руки со стойки.	Мягкие маты, гимнастические коврики		2	
	3 неделя Занятие №5-6	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на	Мягкие маты.		2	

Итого: Февраль	4 неделя Занятие №7-8	руки. Играть в эстафету « Кто дальше упрыгнет» Обучить самостраховке назад на спину. Упражнение на гибкость.	Мягкие маты, конусы для эстафет.		2	
	1 неделя Занятие №1-2	Повторить самостраховку назад на спину. Обучить упражнению перетягивания мяча друг у друга. Играть в игру вышибалы. Воспитывать положительный дух соперничества.	Мягкие маты, гимнастические коврики	Упражнение перетягивание мяча делаем 3 серии по 30 сек. Со сменой партнера.	2	
	2 неделя Занятие №3-4	Повторить упражнение перетягивания мяча друг у друга. Обучить прыжкам через веревку вправо и влево. Упражнения на гибкость.	Мягкие маты, мячи средних размеров.	Следить за безопасностью при кувырках, поддерживать руками	2	
	3 неделя Занятие №5-6	Обучить кувырку вперед с упором на руки сидя на коленях. Повторить игру самолеты. Повторить передвижение в парах.	Веревка, мячи средних размеров, гимнастические коврики	Следить за положение шеи во время кувырка. Соблюдать технику безопасности.	2	
	4 неделя Занятие №7-8	Повторить кувырок вперед с упором на руки сидя на коленях. Играть в игру вышибалы. Упражнения на гибкость: шпагат и мостик гимнастический.	Мягкие маты		2	
Итого: Март				8		
	1 неделя Занятие №1-2	Обучить кувырку со стойки с упором на руки. Обучить перекатам на спине по залу ногами вперед.	Мягкие маты, гимнастические коврики. Мяч среднего размера.	Следить за правильным исполнением упражнений.	2	
	2 неделя	Разминка с гимнастическими палками.	Мягкие маты,		2	

Итого: Апрель	Занятие №3-4	Повторить кувырок со стойки с упором на руки. Повторить перекаты на спине по залу вперед ногами. Обучить перекаты по спине по залу головой вперед.	гимнастические коврики.			
	3 неделя Занятие №5-6	Повторить перекаты по спине по залу головой вперед. Повторить упражнение ходьба как «обезьяны», упражнение «краб». Повторить передвижения в парах.	Мягкие маты, гимнастические коврики. Гимнастические палки в количестве присутствующих детей.	Следить за правильным выполнением упражнения и техникой безопасности.	2	
	4 неделя Занятие №7-8	Обучить кувырку назад. Играть в игру волк и овцы.		Выполнять упражнение В обе стороны.	2	
	1 неделя Занятие №1-2	Повторить кувырок назад. Сделать ОФП на основные группы мышц. Играть в эстафету «Кто быстрее мяч передаст»	Гимнастические коврики.	Соблюдать технику безопасности.	2	
	2 неделя Занятие №3-4	Обучить самостраховке с падением на бок. Повторить упражнение перетягивание мяча друг у друга. Упражнение на растяжку.	Гимнастические коврики. Мягкие маты	Передвижения выполняются во все стороны: вперед, назад, вправо, влево.	2	
	3 неделя Занятие №5-6	Повторить самостраховку с падением на бок. Обучить прыжкам на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Игра самолеты.	Мягкие маты. Большие мячи. Конусы для эстафеты.	Помогать выполнению самостраховке руками. Обязательно упражнение выполняется в обе стороны.	2	
	4 неделя Занятие №7-8	Повторить прыжки на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Повторить основные стойки в дзюдо, передвижение в парах.	Большие мячи. Гимнастические коврики. Мягкие маты.		2	
Итого:				8		

Май	1 неделя Занятие №1-2	ОРУ с обручами. Обучить самостраховке через правое и левое плечо с положением с колен.	Гимнастические коврики. Мягкие маты.		2	
	2 неделя Занятие №3-4	Повторить самостраховку через правое и левое плечо с положения колен. Повторять гимнастические упражнения: шпагат и мостик. Играть в вышибалы.	Гимнастические коврики.		2	
	3 неделя Занятие №5-6	Обучить самостраховке через правое и левое плечо со стойки. Повторить ОФП. Играть игру волк и овцы.	Мягкие маты, обручи, гимнастические коврики, средний мяч.		2	
	4 неделя Занятие №7-8	Провести диагностику по результатам года			1	
Итого: Всего:					7 часов 70 часа	1 1 час 2 часа

Диагностика основных движений и физических качеств детей кружка «Дзюдоята» 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: _____

Учебный план (6 – 7 лет, 2 год обучения)

Месяц	Неделя, № занятия	Примерное содержание	Оборудование	Методические указания	Кол-во часов (практика/теория)	
Сентябрь	1 неделя Занятие №1-2	Вводный инструктаж. Приветствие спортсменов. Разминка, упражнения на гибкость. Провести диагностику.	Гимнастические коврики, секундомер.	Следить за техникой безопасности.	1 часа	1
	2 неделя Занятие №3-4	Повторение кувырков и самостраховок. Повторить шпагаты и мостик. Повторить основные стойки в дзюдо. Играть в вышибалы.	Гимнастические коврики, мягкие маты. Средний мяч.		2 часа	
	3 неделя Занятие №5-6	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.		2 часа	Обратить внимание на положение ног.
	4 неделя Занятие №7-8	Обучить приставным шагам вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки. Повторить самостраховку вправо и влево на бок. Играть в игру самолеты.	Гимнастические коврики, мягкие маты.		2 часа	Следить за выполнением самостраховок в обе стороны.
	Итого:					7 часов
Октябрь	1 неделя Занятие №1-2	Повторить галоп правым и левым боком с имитацией подсечки. Повторить ОФП (основные движения). Играть в игру волк и овцы.	Гимнастические коврики.	Следить за техникой безопасности.	2 часа	
	2 неделя Занятие №3-4	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки.		2 часа	
	3 неделя Занятие №5-6	Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	Мягкие маты, мяч среднего размера.		2 часа	

Итого:	4 неделя Занятие №7-8	Обучить выведению из равновесия с двух ног на одно колено. Повторить упражнения на гибкость: мостики, шпагаты. Играть в вышибалы.	Мягкие маты, кегли, скамейки.		2 часа 8 часов	
Ноябрь	1 неделя Занятие №1-2	Повторить выведение из равновесия с двух ног на одно колено. Обучить правильному передвижению спиной вперед. Обучить бегу с препятствиями.	Мягкие маты	Похвалить и наградить подарками всех участвовавших.	2 часа	
	2 неделя Занятие №3-4	Повторить передвижение спиной вперед. Обучить выведению из равновесия с двух ног в положение низкий партер.	Мягкие маты. Гимнастические коврики. Скакалка.	Следить за движениями рук при выведение из равновесия	2 часа	
	3 неделя Занятие №5-6	Повторить выведение из равновесия с двух ног в положение лежа. Повторить базовое ОФП. Делать упражнения на гибкость. Играть игру рыбак и рыбки.	Мягкие маты	Следить за техникой безопасности.	2 часа	
Итого:	4 неделя Занятие №7-8	Обучить в положении высокого партера выведения из равновесия с захватом шеи. Повторить эстафету «Кто дальше упрыгнет»			2 часа 8 часов	
Декабрь	1 неделя Занятие №1-2	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.	2 часа	
	2 неделя Занятие №3-4	Сделать базовое ОФП. Играть в перетягивание каната. Играть в игру волк и овцы.	Канат, гимнастические коврики	Следить за правильным захватом шеи и руки.	2 часа	
	3 неделя Занятие №5-6	Обучить удержанию с захватом шеи и руки в партере. Повторить упражнение на	Средний мяч, гимнастические коврики, мягкие маты.	Делать упражнение в обе стороны	2 часа	
	4 неделя					

Итого:	Занятие №7-8	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 приземление в обручи.			2 часа	
					8 часов	
Январь	1 неделя Занятие №1-2	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	Мягкие маты, обручи, гимнастические коврики.	Повторить команды на японском.	2 часа	
	2 неделя Занятие №3-4	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.	Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки.	Страховать на турнике	2 часа	
	3 неделя Занятие №5-6	Повторить уход от удержания с боку. Сделать базовое ОФП. Обучить вису на перекладине на прямых руках. Играть в вышибалы.	Мягкие маты		2 часа	
	4 неделя Занятие №7-8	Повторить удержание поперек. Обучит уходу от удержания поперек. Повторить упражнения ходьба как «обезьяна», ходьба как «краб». Упражнения на гибкость.	Мягкие маты. Турник. Средний мяч.		2 часа	
	Итого:				8 часов	
Февраль	1 неделя Занятие №1-2	Повторить уход от удержания поперек. Повторить кувырок вперед и назад. Повторить самостраховку вперед на руки, на спину. Самостроховку вправо и влево.	Мягкие маты, гимнастические коврики	Следить за техникой безопасности.	2 часа	
	2 неделя Занятие №3-4	Повторить кувырок вперед и назад. Повторить самостраховку вперед на руки, на спину. Самостроховку вправо и влево.	Мягкие маты	Работают оба спортсмена. Меняются через 10	2 часа	

Итого:	3 неделя Занятие №5-6	Обучить движению рук для броска задняя подножка. Сделать базовое ОФП. Играть в вышибалы.	Мягкие маты, средний мяч.	раз.	2 часа	
	4 неделя Занятие №7-8	Повторить имитацию рук для броска задняя подножка. Обучить движению рук для броска задняя подножка с партнером. Упражнения на гибкость.	Гимнастические коврики.	Страховать на турнике.	2 часа	
					8 часов	
Март	1 неделя Занятие №1-2	Повторить учикоми для задней подножки с партнером. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Играть в вышибалы.	Гимнастические маты, турник, средний мяч.	Техника безопасности.	2 часа	
	2 неделя Занятия №3-4	Повторить кувырки вперед, назад. Самостроховка. Обучить упражнению ласточка. Упражнения на гибкость. Играть самолеты приземляющиеся в обручи.	Мягкие маты, обручи.	Постоянно менять партнеров.	2 часа	
	3 неделя Занятие №5-6	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.	2 часа	
	Итого:	4 неделя Занятие №7-8	Повторить удержание со стороны головы. Сделать базовое ОФП. Повторить упражнение ласточка. Упражнения на гибкость.	Мягкие маты, гимнастические коврики.		2 часа
Апрель	1 неделя Занятие №1-2	Обучить уходу от удержания со стороны головы. Повторить все типы удержания в партере. Играть в игру волк и овцы.	Мягкие маты.	Техника безопасности.	2 часа	
	2 неделя Занятие №3-4	Повторить уход от удержания со стороны головы. Борьба в партере на скорость: кто быстрее возьмет на удержание.	Гимнастические коврики.	Постоянно менять партнеров.	2 часа	

	3 неделя Занятие №5-6	Упражнения делается с разных позиций. Растяжка.	Мягкие маты, турник.	Следить за дисциплиной во время борьбы.	2 часа	
	4 неделя Занятие №10-12	Повторить борьбу на скорость с разных положений. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Повторить упражнение ласточка.	Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, скамейки.		Исправлять ошибки во время борьбы.	
Итого:		Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.			8 часов	
Май	1 неделя Занятие №1-2	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.	Техника безопасности.	2 часа	
	2 неделя Занятие №3-4	Повторить подтягивание на турнике с поддержкой ног. Борьба в партере до 3 побед. Играть в вышибалы.	Мягкие маты, турник, средний мяч.	Постоянно менять партнеров.	2 часа	
	3 неделя Занятие №5-6	Провести диагностику. Упражнения на гибкость.	Гимнастические коврики, секундомер.	Следить за дисциплиной во время борьбы.	2 часа	
	4 неделя Занятие №7-8	Провести открытое занятие. Показать чему научились за 2 года занятия. Вручение белого пояса.	Секундомер, мягкие маты.	Похвалить и наградить подарками всех участвовавших.	2 часа	
Итого:					7 часов	1 час
Всего:					70 часов	2 часа

Итого: 144 часа за 2 года обучения

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

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

Обследовано- _____ чел.

из них:

высокий: _____

средний: _____

низкий: _____

IV. Календарный учебный график (5-6 лет)

№	Дата	Время проведения занятия (по группам, подгруппам)	Форма занятия	Кол-во часов (на группу, подгруппу)	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	04.09.2023	17.00-17.30	Беседа	1	Дать представление детям о борьбе дзюдо. Знакомство с детьми. Упражнять в ходьбе и беге. Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	текущее наблюдение
2	06.09.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить бегу со сменой ритма, с упражнениями на ловкость. Объяснить понятие партер. Показать упражнения в партере.	Спортивный зал	текущее наблюдение
3	11.09.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Показать и обучить основным видам ОФП: 1.Приседание 2.Отжимание 3.Пресс 4.Челночный бег Научить игру вышибалы.	Спортивный зал	текущее наблюдение
4	13.09.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Показать и обучить основным видам ОФП: 1.Приседание 2.Отжимание 3.Пресс 4.Челночный бег Научить игру вышибалы.	Спортивный зал	текущее наблюдение
5	18.09.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить основанные виды ОФП. Показать и научить основным видам стойки в дзюдо: высокая, средняя, низкая.	Спортивный зал	текущее наблюдение
6	20.09.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить основанные виды ОФП. Показать и научить основным видам стойки в дзюдо: высокая, средняя, низкая.	Спортивный зал	текущее наблюдение
7	25.09.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить эстафете с использованием ОФП, упражнений на ловкость и скорость. Выполнить упражнения на гибкость.		текущее наблюдение
8	27.09.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить эстафете с использованием ОФП, упражнений на ловкость и скорость.		текущее наблюдение

					Выполнить упражнения на гибкость.	
9	02.10.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Учить детей бегу как «обезьяна», упражнению «краб». Повторить основные стойки в дзюдо. Работа на гибкость.	текущее наблюдение
10	04.10.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Учить детей бегу как «обезьяна», упражнению «краб». Повторить основные стойки в дзюдо. Работа на гибкость.	текущее наблюдение
11	09.10.2023	17.00-17.30	Занятие путешествие	1	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.	текущее наблюдение
12	11.10.2023	17.00-17.30	Занятие путешествие	1	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.	текущее наблюдение
13	16.10.2023	17.00-17.30	Занятие путешествие	1	Обучить прыгать на скамейку и спрыгивать с нее. Научить переползать через натянутую веревку. Играть в игру волки и овцы.	текущее наблюдение
14	18.10.2023	17.00-17.30	Занятие путешествие	1	Обучить прыгать на скамейку и спрыгивать с нее. Научить переползать через натянутую веревку. Играть в игру волки и овцы.	текущее наблюдение
15	23.10.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Бег с изменением направления по свистку. Обучить передвижения: вправо-вперед, вправо-назад, влево-вперед, влево-назад в парах. Повторить ОФП	текущее наблюдение
16	25.10.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Бег с изменением направления по свистку. Обучить передвижения: вправо-вперед,	текущее наблюдение

					вправо-назад, влево-вперед, влево-назад в парах. Повторить ОФП		
17	30.10.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить челночный бег на скорость. Обучить метанию малого мяча в цель правой и левой рукой. Повторить игру волк и овцы.		текущее наблюдение
18	01.11.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить челночный бег на скорость. Обучить метанию малого мяча в цель правой и левой рукой. Повторить игру волк и овцы.		текущее наблюдение
19	06.11.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Разминка с обручами. Повторить передвижения в парах. Обучить упражнениям на гибкость: Шпагат, гимнастический мост.		текущее наблюдение
20	08.11.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Разминка с обручами. Повторить передвижения в парах. Обучить упражнениям на гибкость: Шпагат, гимнастический мост.		текущее наблюдение
21	13.11.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить упражнению перетягивание каната. Повторить упражнения на гибкость: Шпагат, мостик. Играть в игру самолеты		текущее наблюдение
22	15.11.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить упражнению перетягивание каната. Повторить упражнения на гибкость: Шпагат, мостик. Играть в игру самолеты		текущее наблюдение
23	20.11.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить лазанью по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезанию через скамейку.		текущее наблюдение
24	22.11.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить лазанью по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезанию через скамейку.		текущее наблюдение
25	27.11.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить упражнениям: 1)отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага. 2)перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Повторить шпагат и гимнастический мостик		текущее наблюдение

26	29.11.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить упражнениям: 1)отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага. 2)перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Повторить шпагат и гимнастический мостик		текущее наблюдение
27	04.12.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.		текущее наблюдение
28	06.12.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.		текущее наблюдение
29	11.12.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить самостраховке падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Повторить шпагат и гимнастический мостик.		текущее наблюдение
30	13.12.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить самостраховке падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Повторить шпагат и гимнастический мостик.		текущее наблюдение
31	18.12.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Обучить самостраховке падения вперед на руки со стойки.		текущее наблюдение
32	20.12.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Обучить самостраховке падения вперед на руки со стойки.		текущее наблюдение
33	25.12.2023	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Играть в эстафету « Кто дальше упрыгнет»		текущее наблюдение
34	27.12.2023	17.00-17.30	Практическое	1	Повторить самостраховку падения вперед из		текущее

			занятие		положения сидя на коленях с упором на руки. Играть в эстафету « Кто дальше упрыгнет»		наблюдение
35	15.01.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить самостраховке назад на спину. Упражнение на гибкость.		текущее наблюдение
36	17.01.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить самостраховке назад на спину. Упражнение на гибкость.		текущее наблюдение
37	22.01.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить самостраховку назад на спину. Обучить упражнению перетягивания мяча друг у друга. Играть в игру вышибалы. Воспитывать положительный дух соперничества.		текущее наблюдение
38	24.01.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить самостраховку назад на спину. Обучить упражнению перетягивания мяча друг у друга. Играть в игру вышибалы. Воспитывать положительный дух соперничества.		текущее наблюдение
39	29.01.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить упражнение перетягивания мяча друг у друга. Обучить прыжкам через веревку вправо и влево. Упражнения на гибкость.		текущее наблюдение
40	31.01.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить упражнение перетягивания мяча друг у друга. Обучить прыжкам через веревку вправо и влево. Упражнения на гибкость.		текущее наблюдение
41	05.02.2024	17.00-17.30	Занятие соревнование	1	Обучить кувырку вперед с упором на руки сидя на коленях. Повторить игру самолеты. Повторить передвижение в парах.		текущее наблюдение
42	07.02.2024	17.00-17.30	Занятие соревнование	1	Обучить кувырку вперед с упором на руки сидя на коленях. Повторить игру самолеты. Повторить передвижение в парах.		текущее наблюдение
43	12.02.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить кувырок вперед с упором на руки сидя на коленях. Играть в игру вышибалы. Упражнения на гибкость: шпагат и мостик гимнастический.		текущее наблюдение
44	14.02.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить кувырок вперед с упором на руки сидя на коленях. Играть в игру вышибалы. Упражнения на гибкость: шпагат и мостик		текущее наблюдение

					гимнастический.		
45	19.02.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить кувырку со стойки с упором на руки. Обучить перекатам на спине по залу ногами вперед.		текущее наблюдение
46	21.02.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить кувырку со стойки с упором на руки. Обучить перекатам на спине по залу ногами вперед.		текущее наблюдение
47	26.02.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Разминка с гимнастическими палками. Повторить кувырок со стойки с упором на руки. Повторить перекаты на спине по залу вперед ногами. Обучить перекаты по спине по залу головой вперед.		текущее наблюдение
48	28.02.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Разминка с гимнастическими палками. Повторить кувырок со стойки с упором на руки. Повторить перекаты на спине по залу вперед ногами. Обучить перекаты по спине по залу головой вперед.		текущее наблюдение
49	04.03.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить перекаты по спине по залу головой вперед. Повторить упражнение ходьба как «обезьяны», упражнение «краб». Повторить передвижения в парах.		текущее наблюдение
50	06.03.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить перекаты по спине по залу головой вперед. Повторить упражнение ходьба как «обезьяны», упражнение «краб». Повторить передвижения в парах.		текущее наблюдение
51	11.03.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить кувырку назад. Играть в игру волк и овцы.		текущее наблюдение
52	13.03.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить кувырку назад. Играть в игру волк и овцы.		текущее наблюдение
53	18.03.2024	17.00-17.30	Занятие соревнование	1	Повторить кувырок назад. Сделать ОФП на основные группы мышц. Играть в эстафету «Кто быстрее мяч передаст»		текущее наблюдение
54	20.03.2024	17.00-17.30	Занятие	1	Повторить кувырок назад.		текущее

			соревнование		Сделать ОФП на основные группы мышц. Играть в эстафету «Кто быстрее мяч передаст»		наблюдение
55	25.03.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить само страховке с падением на бок. Повторить упражнение перетягивание мяча друг у друга. Упражнение на растяжку.		текущее наблюдение
56	27.03.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить само страховке с падением на бок. Повторить упражнение перетягивание мяча друг у друга. Упражнение на растяжку.		текущее наблюдение
57	01.04.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить само страховке с падением на бок. Повторить упражнение перетягивание мяча друг у друга. Упражнение на растяжку.		текущее наблюдение
58	03.04.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить само страховке с падением на бок. Повторить упражнение перетягивание мяча друг у друга. Упражнение на растяжку.		текущее наблюдение
59	08.04.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить само страховку с падением на бок. Обучить прыжкам на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Игра самолеты.		текущее наблюдение
60	10.04.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить само страховку с падением на бок. Обучить прыжкам на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Игра самолеты.		текущее наблюдение
61	15.04.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить прыжки на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Повторить основные стойки в дзюдо, передвижение в парах.		текущее наблюдение
62	17.04.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить прыжки на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Повторить основные стойки в дзюдо, передвижение в парах.		текущее наблюдение
63	22.04.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	ОРУ с обручами. Обучить само страховке через правое и левое плечо с положением с колен.		текущее наблюдение
64	24.04.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	ОРУ с обручами. Обучить само страховке через правое и левое		текущее наблюдение

					плечо с положением с колен.		
65	29.04.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить самостраховку через правое и левое плечо с положения колен. Повторять гимнастические упражнения: шпагат и мостик. Играть в вышибалы		текущее наблюдение
66	06.05.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить самостраховку через правое и левое плечо с положения колен. Повторять гимнастические упражнения: шпагат и мостик. Играть в вышибалы		текущее наблюдение
67	08.05.2024	17.00-17.30	Занятие соревнование	1	Обучить самостраховке через правое и левое плечо со стойки. Повторить ОФП. Играть игру волк и овцы.		текущее наблюдение
68	13.05.2024	17.00-17.30	Занятие соревнование	1	Обучить самостраховке через правое и левое плечо со стойки. Повторить ОФП. Играть игру волк и овцы.		текущее наблюдение
69	15.05.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Провести диагностику по результатам года		текущее наблюдение
70	20.05.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Провести диагностику по результатам года		текущее наблюдение
71	22.05.2024	17.00-17.30	Итоговое занятие. Игровое занятие	1	Игровое занятие		текущее наблюдение
72	27.05.2024	17.00-17.30	Итоговое занятие. Игровое занятие	1	Игровое занятие		текущее наблюдение

Календарный учебный график (6-7 лет)

№	Дата	Время проведения занятия (по группам, подгруппам)	Форма занятия	Кол-во часов (на группу, подгруппу)	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	02.09.2024	17.00-17.30	Беседа	1	Вводный инструктаж. Приветствие спортсменов. Разминка, упражнения	Спортивный зал	текущее наблюдение

					на гибкость. Провести диагностику.		
2	04.09.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторение кувырков и самостраховок. Повторить шпагаты и мостик. Повторить основные стойки в дзюдо. Играть в вышибалы.	Спортивный зал	текущее наблюдение
3	09.09.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Делать упражнения перетягивание мяча друг у друга. Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях. Повторить кувырки вперед и назад.	Спортивный зал	текущее наблюдение
4	11.09.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Делать упражнения перетягивание мяча друг у друга. Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях. Повторить кувырки вперед и назад.	Спортивный зал	текущее наблюдение
5	16.09.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Делать упражнения перетягивание мяча друг у друга. Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях. Повторить кувырки вперед и назад.	Спортивный зал	текущее наблюдение
6	18.09.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить приставным шагам вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки. Повторить самостраховку вправо и влево на бок. Играть в игру самолеты.	Спортивный зал	текущее наблюдение
7	23.09.2004	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить приставным шагам вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки. Повторить самостраховку вправо и влево на бок. Играть в игру самолеты.	Спортивный зал	текущее наблюдение
8	25.09.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить галоп правым и левым боком с имитацией подсечки. Повторить ОФП (основные движения). Играть в игру волк и овцы.	Спортивный зал	текущее наблюдение
9	30.09.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить галоп правым и левым боком с имитацией подсечки.	Спортивный зал	текущее наблюдение

					Повторить ОФП (основные движения). Играть в игру волк и овцы.		
10	02.10.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	Спортивный зал	текущее наблюдение
11	07.10.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	Спортивный зал	текущее наблюдение
12	09.10.2024	17.00-17.30	Занятие путешествие	1	Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	Спортивный зал	текущее наблюдение
13	14.10.2024	17.00-17.30	Занятие путешествие	1	Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	Спортивный зал	текущее наблюдение
14	16.10.2024	17.00-17.30	Занятие путешествие	1	Обучить выведению из равновесия с двух ног на одно колено. Повторить упражнения на гибкость: мостики, шпагаты. Играть в вышибалы.	Спортивный зал	текущее наблюдение
15	21.10.2024	17.00-17.30	Занятие путешествие	1	Обучить выведению из равновесия с двух ног на одно колено. Повторить упражнения на гибкость: мостики, шпагаты. Играть в вышибалы.	Спортивный зал	текущее наблюдение
16	23.10.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить выведение из равновесия с двух ног на одно колено. Обучить правильному передвижению спиной вперед. Обучить бегу с препятствиями.	Спортивный зал	текущее наблюдение
17	28.10.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить выведение из равновесия с двух ног на одно колено. Обучить правильному передвижению спиной вперед. Обучить бегу с препятствиями.	Спортивный зал	текущее наблюдение
18	30.10.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить передвижение спиной вперед. Обучить выведению из равновесия с двух ног в положение низкий партер.	Спортивный зал	текущее наблюдение
19	06.11.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить передвижение спиной вперед. Обучить выведению из	Спортивный зал	текущее наблюдение

					равновесия с двух ног в положение низкий партер.		
20	11.11.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить выведение из равновесия с двух ног в положение лежа. Повторить базовое ОФП. Делать упражнения на гибкость. Играть игру рыбак и рыбки.	Спортивный зал	текущее наблюдение
21	13.11.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить выведение из равновесия с двух ног в положение лежа. Повторить базовое ОФП. Делать упражнения на гибкость. Играть игру рыбак и рыбки.	Спортивный зал	текущее наблюдение
22	18.11.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить в положении высокого партера выведения из равновесия с захватом шеи. Повторить эстафету «Кто дальше упрыгнет»	Спортивный зал	текущее наблюдение
23	20.11.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить в положении высокого партера выведения из равновесия с захватом шеи. Повторить эстафету «Кто дальше упрыгнет»	Спортивный зал	текущее наблюдение
24	25.11.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	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.	Спортивный зал	текущее наблюдение
25	27.11.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	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.	Спортивный зал	текущее наблюдение
26	02.12.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Сделать базовое ОФП. Играть в перетягивание каната. Играть в игру волк и овцы.	Спортивный зал	текущее наблюдение
27	04.12.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Сделать базовое ОФП. Играть в перетягивание каната. Играть в игру волк и овцы.	Спортивный зал	текущее наблюдение
28	09.12.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить удержанию с захватом шеи и руки в партере. Повторить упражнение	Спортивный зал	текущее наблюдение

					на гибкость. Играть эстафету «Передай мяч».		
29	11.12.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить удержанию с захватом шеи и руки в партере. Повторить упражнение на гибкость. Играть эстафету «Передай мяч».	Спортивный зал	текущее наблюдение
30	16.12.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	Спортивный зал	текущее наблюдение
31	18.12.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	Спортивный зал	текущее наблюдение
32	23.12.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Обучить самостраховке падения вперед на руки со стойки.	Спортивный зал	текущее наблюдение
33	25.12.2024	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Обучить самостраховке падения вперед на руки со стойки.	Спортивный зал	текущее наблюдение
34	08.01.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	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.	Спортивный зал	текущее наблюдение
35	13.01.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	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.	Спортивный зал	текущее наблюдение

36	15.01.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить уход от удержания с боку. Сделать базовое ОФП. Обучить вису на перекладине на прямых руках. Играть в вышибалы.	Спортивный зал	текущее наблюдение
37	20.01.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить уход от удержания с боку. Сделать базовое ОФП. Обучить вису на перекладине на прямых руках. Играть в вышибалы.	Спортивный зал	текущее наблюдение
38	22.01.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить удержание поперек. Обучит уходу от удержания поперек. Повторить упражнения ходьба как «обезьяна», ходьба как «краб». Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	текущее наблюдение
39	27.01.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить удержание поперек. Обучит уходу от удержания поперек. Повторить упражнения ходьба как «обезьяна», ходьба как «краб». Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	текущее наблюдение
40	29.01.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить уход от удержания поперек. Повторить кувырок вперед и назад. Повторить самостраховку вперед на руки, на спину. Самостроховку вправо и влево.	Спортивный зал	текущее наблюдение
41	03.02.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить уход от удержания поперек. Повторить кувырок вперед и назад. Повторить самостраховку вперед на руки, на спину. Самостроховку вправо и влево.	Спортивный зал	текущее наблюдение
42	05.02.2025	17.00-17.30	Занятие соревнование	1	Повторить кувырок вперед и назад. Повторить самостраховку вперед на руки, на спину. Самостроховку вправо и влево.	Спортивный зал	текущее наблюдение
43	10.02.2025	17.00-17.30	Занятие соревнование	1	Повторить кувырок вперед и назад. Повторить самостраховку вперед на руки, на спину. Самостроховку вправо и влево.	Спортивный зал	текущее наблюдение

44	12.02.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить движению рук для броска задняя подножка. Сделать базовое ОФП. Играть в вышибалы.	Спортивный зал	текущее наблюдение
45	17.02.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить движению рук для броска задняя подножка. Сделать базовое ОФП. Играть в вышибалы.	Спортивный зал	текущее наблюдение
46	19.02.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить имитацию рук для броска задняя подножка. Обучить движению рук для броска задняя подножка с партнером. Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	текущее наблюдение
47	26.02.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить имитацию рук для броска задняя подножка. Обучить движению рук для броска задняя подножка с партнером. Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	текущее наблюдение
48	03.03.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить учикоми для задней подножки с партнером. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Играть в вышибалы.	Спортивный зал	текущее наблюдение
49	05.03.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить учикоми для задней подножки с партнером. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Играть в вышибалы.	Спортивный зал	текущее наблюдение
50	12.03.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить кувырки вперед, назад. Самостроховка. Обучить упражнению ласточка. Упражнения на гибкость. Играть самолеты приземляющиеся в обручи.	Спортивный зал	текущее наблюдение
51	17.03.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить кувырки вперед, назад. Самостроховка. Обучить упражнению ласточка. Упражнения на гибкость. Играть самолеты приземляющиеся в обручи.	Спортивный зал	текущее наблюдение
52	19.03.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить удержанию в партере со стороны головы. Повторить удержания с боку и поперек. Повторить перетягивание каната.	Спортивный зал	текущее наблюдение

53	24.03.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить удержанию в партере со стороны головы. Повторить удержания с боку и поперек. Повторить перетягивание каната.	Спортивный зал	текущее наблюдение
54	26.03.2025	17.00-17.30	Занятие соревнование	1	Повторить удержание со стороны головы. Сделать базовое ОФП. Повторить упражнение ласточка. Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	текущее наблюдение
55	31.03.2025	17.00-17.30	Занятие соревнование	1	Повторить удержание со стороны головы. Сделать базовое ОФП. Повторить упражнение ласточка. Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	текущее наблюдение
56	02.04.2025.	17.00-17.30	Практическое занятие		Повторить удержание со стороны головы. Сделать базовое ОФП. Повторить упражнение ласточка. Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	
57	07.04.205	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить уходу от удержания со стороны головы. Повторить все типы удержания в партере. Играть в игру волк и овцы.	Спортивный зал	текущее наблюдение
58	09.04.205	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить уходу от удержания со стороны головы. Повторить все типы удержания в партере. Играть в игру волк и овцы.	Спортивный зал	текущее наблюдение
59	14.04.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить уход от удержания со стороны головы. Борьба в партере на скорость: кто быстрее возьмет на удержание. Упражнения делается с разных позиций. Растяжка.	Спортивный зал	текущее наблюдение
60	16.04.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить уход от удержания со стороны головы. Борьба в партере на скорость: кто быстрее возьмет на удержание. Упражнения делается с разных позиций. Растяжка.	Спортивный зал	текущее наблюдение
61	21.04.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить борьбу на скорость с разных положений. Сделать базовое	Спортивный зал	текущее наблюдение

					ОФП. Повторить висы на турнике. Повторить упражнение ласточка.		
62	23.04.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Повторить борьбу на скорость с разных положений. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Повторить упражнение ласточка.	Спортивный зал	текущее наблюдение
63	28.04.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	Спортивный зал	текущее наблюдение
64	30.04.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	Спортивный зал	текущее наблюдение
65	05.05.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить подтягиванию на турнике с поддержкой ног. Повторить учикоми задней подножки и имитацию подсечки в движении боком. Упражнения на гибкость. Сделать шпагаты и мостики.	Спортивный зал	текущее наблюдение
66	07.05.205	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Обучить подтягиванию на турнике с поддержкой ног. Повторить учикоми задней подножки и имитацию подсечки в движении боком. Упражнения на гибкость. Сделать шпагаты и мостики.	Спортивный зал	текущее наблюдение
67	12.05.2025	17.00-17.30	Занятие соревнование	1	Повторить подтягивание на турнике с поддержкой ног. Борьба в партере до 3 побед. Играть в вышибалы.	Спортивный зал	текущее наблюдение
68	14.05.2025	17.00-17.30	Занятие соревнование	1	Повторить подтягивание на турнике с поддержкой ног. Борьба в партере до 3 побед. Играть в вышибалы.	Спортивный зал	текущее наблюдение
69	19.05.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Провести диагностику. Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	текущее наблюдение
70	21.05.2025	17.00-17.30	Практическое занятие	1	Провести диагностику. Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	текущее наблюдение

71	26.05.2025	17.00-17.30	Итоговое занятие. Игровое занятие	1	Провести открытое занятие. Показать чему научились за 2 года занятия.	Спортивный зал	текущее наблюдение
72	28.05.2025	17.00-17.30	Итоговое занятие. Игровое занятие	1	Провести открытое занятие. Показать чему научились за 2 года занятия.	Спортивный зал	текущее наблюдение

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.