

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 446 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»  
454082 г. Челябинск, п. Смолино, пер. Дачный, 14 телефон/факс (8-351)262-07-47; 262-07-47,  
адрес электронной почты mdou446@mail.ru

**Принято**

На педагогическом совете

Протокол № 1 от 29.08.2019

**Утверждено**

Заведующий МБДОУ «ДС № 446 г. Челябинска»

А.С. Кондратьева



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«ШКОЛА ДЗЮДО»**

ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ.

Составитель программы: тренер  
по дзюдо Шустов А.В.



2019 год.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

<b>Целевой раздел Программы.</b>	4
<i>1.1. Пояснительная записка.</i>	
<i>1.2. Актуальность Программы.</i>	4
<i>1.3. Порядок использования Программы в практической деятельности.</i>	5
<i>1.4. Цели и задачи Программы.</i>	5
<i>1.5. Прогнозируемые результаты.</i>	6
<b>II. Содержательный раздел Программы.</b>	6
<i>2.1. Примерный учебно-тематический план.</i>	
<i>2.2. Содержание Программы.</i>	7
<i>2.3. Рабочий план реализации Программы.</i>	19
<i>2.4. Особенности организации занятия.</i>	20
<i>2.5. Структура занятий.</i>	21
<b>III. Организационный раздел Программы.</b>	22
<i>3.1. Организация занятий.</i>	
<i>3.2. Методическое и дидактическое обеспечение.</i>	22
<b>Список литературы.</b>	23
<b>Приложение 1. Диагностика.</b>	24

## **I. Целевой раздел Программы:**

### ***1.1. Пояснительная записка.***

*« Я не боюсь еще и еще раз повторить:  
Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы».*  
**В.А.Сухомлинский**

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева).

Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

«Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей.

Большую роль в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые как В.Г. Алямовская, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, С.М. Мартынова, М.Н. Кузнецова и многие другие. Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации и его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-

оздоровительной деятельности.

Программа составлена с учетом межпредметных связей по направлениям: «Физическая культура», «Здоровье», «Познание».

### **Направленность:**

Содержание Программы направлено на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей, развитие личности ребенка и его самореализации.

Программа построена с использованием нетрадиционных средств физического воспитания: общеразвивающих упражнений, акробатики и начальных форм упражнений дзюдо и т.д. Все эти средства направлены на улучшение здоровья, для обеспечения хорошей формы, для развития двигательной активности, для отдыха и для эмоционального состояния детей.

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

**Новизной** представляемой Программы является:

- Внедрение начальных форм упражнений дзюдо для дошкольников;
- Реализация технологий содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- Систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств).

### **1.2. Актуальность Программы.**

**Дзюдо** - это спорт, который не имеет возраста. Как в маленьком жёлуде природой заложен потенциал могучего дуба, так и в человеческом существе имеются безграничные возможности для развития. В дошкольном возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость

организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность дошкольников в двигательной активности.

В ежегодном послании Президента РФ Федеральному собранию отмечалась необходимость создания условий для осознания молодым поколением потребности в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Данная Программа направлена на решение поставленной цели.

Во - первых, дзюдо - это метод для поддержания хорошей физической формы. Во - вторых, общие спортивные увлечения помогают создать комфортную психологическую атмосферу в семье, укрепляют семейные связи.

Программа дает возможность ребёнку всесторонне развиваться и в последующем продолжить изучение дзюдо, улучшая свои умения и навыки.

### **1.3. Порядок использования Программы в практической деятельности:**

Данная Программа реализуется с детьми второй младшей, средней, старшей и подготовительной групп.

### **1.4. Цели и задачи Программы:**

Реализация Программы основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Концептуальная основа технологии - приоритет здоровья над

другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия. Главная цель Программы - сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

### **Основные задачи, решаемые с помощью Программы:**

#### Оздоровительные задачи:

Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.

Повышение активности и общей работоспособности.

#### Образовательные задачи:

Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями.

Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

#### Воспитательные задачи:

Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.

Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

### **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. Принцип личностной ориентации и преемственности - организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.
5. Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.
6. Принцип гарантированной результативности - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого- педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.
7. Принцип природосообразности - определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

#### **Формами подведения итогов реализации данной Программы являются:**

- мониторинг усвоения детьми Программы (Приложение №1);
- выступления детей на утренниках, спортивных праздниках, открытые показы для родителей, участие в городских мероприятиях.

### **ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ДЕТЕЙ**

- Первый год обучения (смешенная разновозрастная группа) Младший дошкольный возраст 3 – 5 лет
- Второй год обучения (смешенная разновозрастная группа) Старший дошкольный возраст 5 – 7 лет
- Вид группы: профильный, состав постоянный Особенности набора детей: свободный Занятия проводятся по группам. Наполняемость – до 15 человек.

#### **СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- Программа рассчитана на 2 года.
- Продолжительность занятий составляет: 1 год обучения – 20 минут 2 год обучения — 30

минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц

### 1.5. Прогнозируемые результаты:

#### Ожидаемые результаты и способы их проверки:

В результате использования Программы у детей повышается интерес к физкультурным занятиям, снижается заболеваемость, повышается уровень физического развития детей. Наблюдается стремление к здоровому образу жизни, эмоциональная выразительность движений, развитие актерских данных. Формируются интегративные качества личности ребенка.

### 1.6. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ:

**Физическая культура** - часть общей культуры общества, отражающая уровень целенаправленного использования физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития личности. Ф. к. формировалась на ранних этапах развития человеческого общества, ее совершенствование продолжается по настоящее время. Особенно возросла роль физической культуры в связи с урбанизацией, ухудшением экологической ситуации, автоматизацией труда, способствующей гипокинезии.

**Физическая культура**— сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

**Физическое развитие**— динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства.

**Физическая подготовка** – это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

**Физическое совершенство** - высшая степень гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовки человека, оптимально соответствующая требованиям различных сфер жизнедеятельности (Р.Бардина).

**Гибкость**— это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

**Быстрота** - это способность человека в определённых специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат. Быстрота (скоростные способности) - это способность человека выполнить двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

**Быстрота** - это морфофункциональное свойство организма человека, которое определяет быстроту двигательных реакций и движений человека. Выносливость - возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности, то есть способность противостоять физическому утомлению в

процессе мышечной деятельности.

**Общая выносливость**- это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

**Общая выносливость** играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

**Координация** — [лат. coordinatio] 1. Согласование, приведение чего-либо в соответствие друг с другом (понятий, действий, составных частей и т.п.). 2. Физиологически обусловленное согласование движений частей тела человека или животного (Толковый словарь русского языка Кузнецова).

**Ловкость** – физическое качество человека, которое определяет успешность выполнения новых движений и эффективность всей двигательной активности в целом. Проявление ловкости во многом зависит от всего многообразия сложных психических процессов, необходимых для выполнения плавных и чётких движений. Данное физическое качество немыслимо без слаженной работы слухового, зрительного и вестибулярного анализаторов и опорно-двигательного аппарата. Ловкость также во многом зависит от скоростно-силовых качеств человека и его выносливости.

**Сила** - это почти целиком физическое качество организма. Она непосредственно зависит от объема и качества мышечной массы и только второстепенным образом от других обстоятельств (Н.А. Бернштейн).

**Физическая или двигательная активность** - это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

**Двигательная активность** – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций).

**Двигательная активность** измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности (в кал или Дж за единицу времени), в количестве выполненной работы, например, в количестве сделанных шагов, по затратам времени (число движений за сутки, за неделю) (В.И. Угнивенко).

**Физические упражнения**— элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

## 2.Содержательный раздел Программы:

### 2.1. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во занятий	Время 1 занятия в группе 3-5 лет	Время 1 занятия в группе 5-7 лет
1	«Пройди не упав»	1	20 мин	30 мин
2	«Зайка серый умывается»	1	20 мин	30 мин
3	«Мышки в норках»	1	20 мин	30 мин
4	«Достань до предмета»	1	20 мин	30 мин
5	« По мостику»	1	20 мин	30 мин
6	«Переброска мячей»	1	20 мин	30 мин
7	«Воротца»	1	20 мин	30 мин
8	«Кто дальше»	1	20 мин	30 мин
9	«Лошадки»	1	20 мин	30 мин
10	«Поезд»	1	20 мин	30 мин
11	«Весёлые зайки»	1	20 мин	30 мин
12	«Догони мяч»	1	20 мин	30 мин
13	«Кто ушёл?»	1	20 мин	30 мин
14	«Воробышки и кот»	1	20 мин	30 мин
15	«Гуси»	1	20 мин	30 мин
16	«Болото»	1	20 мин	30 мин
17	«Поймай меня»	1	20 мин	30 мин
18	«Великаны и гномы»	1	20 мин	30 мин
19	«Кто быстрее?»	1	20 мин	30 мин
20	«Кто ушёл?»	1	20 мин	30 мин
21	«Ворона и воробы»	1	20 мин	30 мин
22	«Пройди не задень»	1	20 мин	30 мин
23	«Выполни задание»	1	20 мин	30 мин
24	«Ловишки»	1	20 мин	30 мин
25	«Канатоходцы»	1	20 мин	30 мин
26	«Переменный шаг»	1	20 мин	30 мин
27	«Поймай комара»	1	20 мин	30 мин
28	«Лови- бросай, упасть не давай»	1	20 мин	30 мин
29	«Шарик»	1	20 мин	30 мин
30	«Займи своё место»	1	20 мин	30 мин
31	Открытое занятие для родителей	1	20 мин	30 мин

### 2.2.

### Содержание Программы.

#### ОКТАБРЬ

#### I занятие «Пройди- не упав».



1. Совершенствовать построение в колонну.
2. Развивать ориентацию в пространстве в игре «Пройди - не упади».

*Вводная часть:*

Построение в колонну за руководителем.

Ходьба приставным шагом лицом вперед.

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Перестроение для ОРУ - парами друг напротив друга.

*Основная часть:*

- для рук и плечевого пояса № 9,10

- для туловища № 8,9,

- для ног № 6 (Программа физического воспитания дошкольников\* стр: 138,140,142). *Здесь и далее - взято из «Методических рекомендаций по физической культуре для дошкольников» (с начальными формами упражнений по дзюдо)*

Основные виды движений:

- равновесие ходьба по шнуру (прямо),

- прыжки с продвижением вперед.

Игра «Пройди - не упади».

*Заключительная часть:*

-ходьба в медленном темпе,

-упражнение на гибкость и расслабление мышц, релаксация,

-подведение итогов занятия.

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

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

2. Развивать координацию способностей в упражнениях.

*Вводная часть:*

Построение в колонну за руководителем.

Ходьба приставным шагом боком.

Перестроение для ОРУ парами друг напротив друга.

*Основная часть:*

- для рук и плечевого пояса № 11,12,

- для туловища № 10,

- для ног № 7 (Программа физического воспитания для дошкольников стр:139,140,141).

Основные виды движений:

- равновесие ходьба по шнуру (зигзагом),

- дзюдо: группировка из положения стоя, сидя.

Игра «Зайка серый умывается».

*Заключительная часть:*

- ходьба в медленном темпе,

- упражнение на гибкость и расслабление мышц, релаксация,

-подведение итогов занятия.

## **III занятие «Мышки в норках».**

1. Ознакомить с построением в круг.

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

3. Воспитывать внимание в выполнении группировок.

*Вводная часть:*

Построение в круг.

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Перестроения для ОРУ парами друг напротив друга.

*Основная часть:*

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

Основные виды движений:

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

Игра «Мышки в норках».

*Заключительная часть:*

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

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

1.Ознакомить с гигиеной на занятиях.

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

3. Воспитывать внимание в перестроениях по сигналу для ОРУ.

*Вводная часть:*

Построение в круг Ходьба обычным шагом

Перестроение для ОРУ парами друг напротив друга.

*Основная часть:*

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

Основные виды движений:

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

Игра «Достань до предмета».

*Заключительная часть:*

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

### **НОЯБРЬ**

#### **I занятие « По мостику »**

1. Ознакомить с командой «Хаджиме»

2. Развивать ловкость в игре «По мостику»

3. Воспитывать внимание в соблюдении дистанции в беге, ходьбе.

*Вводная часть:*

Построение в круг

Ходьба в разных направлениях.

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Перестроение на ОРУ парами друг напротив друга.

*Основная часть:*

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

Основные виды движений:

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

Игра «По мостику».

*Заключительная часть:*

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

## **II занятие « Кто больше? ».**

1. Ознакомить с игрой «Переброска мячей».
2. Развивать силовые способности в ОРУ.
3. Воспитывать внимание в ходьбе с использованием зрительных ориентиров.

*Вводная часть:*

Построение в круг.

Ходьба с использованием зрительных ориентиров (линии).

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Построение для ОРУ: парами друг напротив друга.

*Основная часть:*

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

Основные виды движений:

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

Игра «Переброска мячей».

*Заключительная часть:*

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

## **III занятие «Воротца».**

- 1.Ознакомить с игрой «Воротца».
2. Развивать координацию способностей в ОРУ с флажками.
3. Воспитывать дисциплинированность в перестроениях.

*Вводная часть:*

Построение в круг.

Ходьба с использованием зрительных ориентиров (кубики).

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

*Основная часть* (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 222). Основные виды движений:

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

Игра «Воротца».

*Заключительная часть:*

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

## **IVзанятие « Кто дальше?»**

1. Научить сравнивать технику группировки у товарищей.
2. Развивать скоростно - силовые способности в прыжках.
3. Воспитывать дисциплинированность в перестроениях.

*Вводная часть:*

Построение в круг.

Ходьба в среднем темпе.

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

*Основная часть:*

- с обручем № 1,2,3,4,5 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 220).

Основные виды движений:

- прыжки: с продвижением вперёд «Кто дальше»,

- дзюдо: группировка на оценку - хорошо (плохо).

Игра «Повтори действие».

*Заключительная часть:*

-ходьба в медленном темпе,

- упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация,

- подведение итогов занятия.

## **ДЕКАБРЬ I занятие «Поезд».**

1. Ознакомить с техникой лазанья.

2. Развивать координационные способности в перекатах.

3. Воспитывать дисциплинированность при выполнении упражнений.

*Вводная часть:*

Перестроение в круг.

Ходьба с остановками по свистку.

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

*Основная часть:*

-с кубиками № 1,2,3,4 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 222).

Основные виды движений:

- лазанье: пролезание в обруч,

- дзюдо: перекаты в группировке лёжа назад,

Игра «Поезд».

*Заключительная часть:*

-ходьба в медленном темпе,

-упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация,

- подведение итогов занятия.

## **II занятие «Весёлые зайки»**

1. Совершенствовать технику лазанья в игре «Весёлые зайки».

2. Развивать скоростно - силовые способности в прыжках.

3. Воспитывать внимание при ходьбе в разных направлениях.

*Вводная часть:*

Построение в круг.

Ходьба в разных направлениях.

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

*Основная часть:*

- с мячами № 1,2,3,4 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 222). Основные виды движений:

- прыжки: подпрыгивание на месте до касания предмета (надувной мяч),

- дзюдо: «лодочка»,

Игра «Весёлые зайки».

*Заключительная часть:*

-ходьба в медленном темпе,

- упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация,
- подведение итогов занятия.

### **III занятие «Догони мяч».**

- 1.Ознакомить с игрой «Догони мяч».
2. Развивать координационные способности в ОРУ с гимнастической палкой.
3. Воспитывать дисциплинированность в ходе занятия.

*Вводная часть:*

Построение в круг.

Ходьба в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

*Основная часть:*

- с гимнастической палкой № 1,2,3,4,5 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 224).

Основные виды движений:

-бег в разных направлениях,

- дзюдо: «рыбка».

Игра «Догони мяч».

*Заключительная часть:*

-ходьба в медленном темпе,

-упражнения на гибкость и на расслабление мышц, релаксация,

-подведение итогов занятия.

### **IV занятие « Кто ушёл?».**

- 1.Ознакомить с игрой «Кто ушёл?».
2. Укреплять мышцы туловища в упражнениях дзюдо.
3. Воспитывать дисциплинированность в ходе занятия.

*Вводная часть:*

Построение в круг.

Ходьба вокруг предметов (обручи).

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

*Основная часть:*

- для рук и плечевого пояса № 1,2,

- для туловища № 1,2,

- для ног № 15,16 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139.141.142) .

Основные виды движений:

- лазанье: пролезание в обруч,

- дзюдо: «корзиночка».

Игра «Кто ушёл?».

*Заключительная часть:*

- ходьба в медленном темпе,

-упражнения на гибкость и на расслабление мышц, релаксация,

-подведение итогов занятия.

## **ЯНВАРЬ**

### **I занятие « Воробышки и кот».**

1. Ознакомить с игрой «Воробышки и кот».
2. Укреплять мышцы туловища в упражнениях дзюдо.
3. Воспитывать внимание при выполнении прыжков.

*Вводная часть:*

Построение в круг.

Ходьба с использованием зрительных ориентиров (кегли).

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом

перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

*Основная часть:*

- для рук плечевого пояса № 3,4,

- для туловища № 3,4,

- для ног № 17,18 («Программа физического воспитания для дошкольников» стр: 139.141.143) .

Основные виды движений:

- прыжки: через линию,

- дзюдо: перекаты в группировке сидя (влево, вправо).

Игра «Воробышки и кот».

*Заключительная часть:*

-ходьба в медленном темпе,

-упражнения на гибкость и на расслабление мышц, релаксация,

-подведение итогов занятия.

## **II занятие «Гуси».**

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

2. Развивать силовые особенности в ОРУ.

3. Воспитывать внимание в игре «Гуси».

*Вводная часть:*

Построение в колонну.

Ходьба, переход к бегу и обратно.

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

*Основная часть:*

- для рук и плечевого пояса № 5,6,

- для туловища № 5,6,

- для ног № 19,20 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,142,143) .

Основные виды движений:

- бег в разных направлениях,

- дзюдо: перекаты в группировке лёжа (влево, вправо).

Игра «Гуси».

*Заключительная часть:*

-ходьба в медленном темпе,

-упражнения на гибкость и на расслабление мышц, релаксация,

- подведение итогов занятия.

## **III занятие «Болото».**

1.Ознакомить с игрой «Болото».

2. Укрепить мышцы туловища в перекатах.

3. Воспитывать дисциплинированность в перестроениях.

*Вводная часть:*

Построение в колонну.

Ходьба с остановками по свистку.

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

*Основная часть:*

- с гимнастической палкой № 6,7,8,9,10 (Программа физического воспитания для дошкольников

стр: 150).

Основные виды движений:

- лазанье: пролезание в обруч,
- дзюдо: перекаты в группировке сидя (назад).

Игра «Болото».

*Заключительная часть:*

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

## **ФЕВРАЛЬ**

### **I занятие «Поймай меня».**

- 1.Ознакомить с игрой «Поймай меня».
2. Укрепить мышцы туловища в перекатах.
3. Воспитывать дисциплинированность в прыжках через палку.

*Вводная часть:*

Построение в колонну.

Ходьба приставным шагом лицом вперёд, боком.

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

*Основная часть:*

- с обручем № 5,6,7,8 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 220, 221).

Основные виды движений:

- прыжки: через палку (10 см от татами ),
- дзюдо: перекаты в группировке стоя назад).

Игра «Поймай меня».

*Заключительная часть:*

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

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

- 1.Ознакомить с игрой «Великаны и гномы».
2. Развивать координационные способности в ОРУ с платочками.
3. Воспитывать дисциплинированность при выполнении упражнений на равновесие. *Вводная часть:*

Построение в колонну.

Ходьба по прямой ограниченной линиями.

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

*Основная часть:*

- с верёвкой № 1,2,3,4 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 221).

Основные виды движений:

- равновесие: ходьба по гимнастической скамейке (в упоре на коленях и ладонях),
- дзюдо: «лодочка», «рыбка».

Игра «Великаны и гномы».

*Заключительная часть:*

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

### **III занятие «Кто быстрее?»**

1. Ознакомить с командой «Мате».
2. Развивать быстроту в игре «Кто быстрее?».
3. Воспитывать дисциплинированность в ходе занятия.

*Вводная часть:*

Построение в колонну.

Ходьба по шнуру (зигзагом).

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

*Основная часть:*

- с длинной скакалкой вариант 1,2 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 222).

Основные виды движений:

- прыжки через верёвку (5 - 10 см от татами),
- дзюдо «корзиночка».

Игра «Кто быстрее?».

*Заключительная часть:*

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

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

1. Оценить технику переката на бок, назад.
2. Развивать координационные способности в ОРУ с кубиками.
3. Воспитывать внимание в игре «Ворона и воробьи».

*Вводная часть.*

Построение в колонну.

Ходьба с перешагиванием через препятствия.

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

*Основная часть:*

- с кубиками № 2,3,4,5 (Программа физического воспитания для дошкольников стр : 222).

Основные виды движений:

- равновесие: перешагивание через препятствия (мячи),
- дзюдо: «перекат набок, назад».

Игра «Ворона и воробьи».

*Заключительная часть:*

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

## **МАРТ**

### **I занятие «Пройди-не задень».**

1. Совершенствовать навыки ловкости в игре «Пройди - не задень».
2. Развивать быстроту в беге по заданию.
3. Воспитывать трудолюбие в подготовке инвентаря для ОРУ.

*Вводная часть:*

Перестроение в колонну.

Ходьба по гимнастической скамейке.

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Перестроение для ОРУ в круг.



*Основная часть:*

- упражнения с палкой: №1,2,3,4,5(Программа физического воспитания для дошкольников стр: 224).

Основные виды движений:

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

Игра «Пройди - не задень».

*Заключительная часть:*

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

## **II занятие «Выполни задание».**

1.Ознакомить с игрой «Выполни задание».

2. Развивать координационные способности в упражнении на равновесие.

3. Воспитывать внимание в ОРУ на гимнастической скамейке.

*Вводная часть:*

Построение в колонну.

Ходьба по гимнастической скамейке.

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Перестроение для ОРУ в круг.

*Основная часть:*

- на гимнастической скамейке № 1,2,3,4,5(Программа физического воспитания для дошкольников стр: 225).

Основные виды движений:

- бег по заданию: догнать мяч,
- равновесие; кружиться на месте четыре круга в каждую сторону).

Игра «Выполни задание».

*Заключительная часть:*

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

## **III занятие «Ловишки».**

1.Ознакомить с игрой «Ловишки».

2. Развивать силу мышц в ОРУ.

3. Воспитывать трудолюбие в подготовке инвентаря для занятий.

*Вводная часть:*

Построение в колонну.

Ходьба по шнуру прямо.

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Перестроение для ОРУ в круг.

*Основная часть:*

- для рук и плечевого пояса № 7,8,
- для туловища № 7,8,
- для ног № 1 (Программа физического воспитания для дошкольников стр:139,141,142).

Основные виды движений:

- лазание: пролезание в обруч,
- прыжки через две параллельные линии (расстояние 10 - 30 см),

Игра «Ловишки».

*Заключительная часть:*

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

#### **IV занятие «Канатоходцы»**

- 1.Ознакомить с игрой « Канатоходцы».
2. Развивать координационные способности в лазании.
3. Воспитывать дисциплинированность в ходе занятия.

*Вводная часть:*

Построение в колонну.

Ходьба по шнуру по кругу.

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Построение для ОРУ в круг.

*Основная часть:*

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

Основные виды движений:

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

Игра «Канатоходцы».

*Заключительная часть:*

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

### **АПРЕЛЬ**

#### **I занятие «Переменный шаг».**

1. Напомнить правила гигиены на занятиях.
2. Развивать скоростно - силовые способности в прыжках.
3. Воспитывать дисциплинированность при переходе от ходьбы к бегу.

*Вводная часть:*

Построение в колонну.

Ходьба переход к бегу и обратно.

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Перестроение для ОРУ в круг.

*Основная часть:*

- для рук и плечевого пояса № 11,12,
- для туловища № 11,12,
- для ног (Программа физического воспитания для дошкольников стр:139,141). Основные виды движений:

- лазанье: пролезание в обруч,
- прыжки через две параллельные линии (расстояние 20 см).

Игра «Переменный шаг».

*Заключительная часть:*

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

#### **II занятие «Море-суша».**

- 1.Ознакомить с имитационными упражнениями.
2. Развивать силу мышц в ОРУ.
3. Воспитывать внимание в игре «Море - суша».

*Водная часть:*

Построение парами.

Ходьба парами по кругу.

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Перестроение для ОРУ в круг.

*Основная часть:*

- для рук и плечевого пояса № 13,14,

- для туловища № 13,14,

- для ног № 4 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,141,142).

Основные виды движений:

- бег между линиями (расстояние 25 - 30 см),

- имитация движений животных.

Игра «Море - суша».

*Заключительная часть:*

-ходьба в медленном темпе,

-упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация,

-подведение итогов занятия.

### **III занятие «Шарик».**

1.Ознакомить с игрой «Шарик».

2. Развивать координационные способности в имитационных упражнениях.

3. Воспитывать дисциплинированность в перестроениях.

*Вводная часть:*

Построение парами.

Ходьба парами по кругу.

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Перестроение для ОРУ в круг.

*Основная часть:*

- для рук и плечевого пояса № 15,16, - для туловища № 15,16,

- для ног № 5 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,141,142).

Основные виды движений:

- бег между линиями (расстояние 25 - 30 см),

- имитация движений животных.

Игра «Шарик».

*Заключительная часть:*

-ходьба в медленном темпе,

-упражнения на гибкость и на расслабление мышц, релаксация,

-подведение итогов занятия.

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

1.Ознакомить с игрой «Займи своё место».

2. Развивать быстроту в игре «Займи своё место».

3. Формировать творческие способности в угадывании животных.

*Вводная часть:*

Построение парами.

Ходьба парами по кругу.

Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом.

Перестроение для ОРУ в круг.

*Основная часть:*

- для рук и плечевого пояса № 17,18,

- для туловища № 1,2,

- для ног № 6 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,141,142). Игра «Займи своё место».

*Заключительная часть:*

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

## **МАЙ**

### **I занятие «Поймай комара»**

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

*Вводная часть:*

Построение папами.

Ходьба парами по кругу.

Построение для ОРУ в круг.

*Основная часть:*

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

Основные виды движений:

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

Игра «Поймай комара».

*Заключительная часть:*

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

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

1. Совершенствовать технику перекатов.
2. Развивать ловкость в игре «Лови, бросай - упасть не давай».
3. Продолжать воспитывать взаимодействие в упражнениях парами.

*Вводная часть:*

Построение парами.

Ходьба парами по кругу.

Перестроение для ОРУ в круг.

*Основная часть:*

- с флажками № 11,12,13,14,15.

Основные виды движений:

- прыжки через две параллельные линии (расстояние 20 см),
- дзюдо: перекаты из различных исходных положений по команде «Хаджиме», «Мате».

Игра «Лови, бросай - упасть не давай».

*Заключительная часть:*

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

### **III неделя. Открытое занятие для родителей**

Открытое занятие для родителей. Показательные выступления.

### 2.3. Особенности организации занятия.

#### Характерные признаки:

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

В Программу входят разделы:

- Основные движения: (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие)
- Общеразвивающие упражнения.
- Построения и перестроения.
- Танцевальные упражнения.
- Подвижные игры (сюжетные и бессюжетные).
- Игры с элементами дзюдо, упражнения дзюдо.
- Акробатические упражнения.
- Дыхательная гимнастика.
- Упражнения на гибкость, релаксация.

Основные движения помогают:

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

Общеразвивающие упражнения включают:

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

Построения и перестроения тренируют:

Дисциплинированность и самостоятельность, формируют двигательные умения и навыки, учат слушать команды воспитателя.

Танцевальные упражнения тренируют: чувство ритма при выполнении разминки и показательных выступлений, учат правильному такту при выполнении ката.

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

Подвижные игры:

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

Дыхательная гимнастика:

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

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

Занятия для детей старшей группы включают в себя следующие разделы «Перспективного плана», «Методических рекомендаций по физической культуре для дошкольников» (с начальными формами упражнений по дзюдо):

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

Занятия для детей подготовительной группы включают все разделы «Перспективного плана».

### 2.3. Структура занятий:

Занятие состоит из трех частей:

**1 часть. Вводная** - длительность до 5 минут в старшей и подготовительной группе. Включает в

себя:

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

**2 часть. Основная:** - длительность занятий - до 10 минут в старшей группе; до 20 минут в подготовительной.

Включает в себя:

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

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

Включает в себя:

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

Для организации занятий, укрепляющих здоровье дошкольников, важно неукоснительно соблюдать технику безопасности.

Профилактические упражнения могут включаться во все части.

Первостепенное значение при организации занятий имеют:

- А). Организация развивающей и оздоравливающей среды в процессе занятий физическими упражнениями.
- Б). Творческая организация занятий.

### **3.Организационный раздел Программы:**

#### **3.1. Организация занятий:**

Занятия организуются фронтально, используются игровые приемы. Занятия по Программе проводятся с октября по май с детьми 3-5 лет (старшая группа) и 5-7 (подготовительная группа). Занятия организуются 2 раз в неделю, длительностью до 20 мин для детей 3-5 лет, до 30 мин - для детей 5-7 лет в подготовительной группе.

#### **3.2. Методическое и дидактическое обеспечение.**

Занятия проводятся в спортивном зале – зал покрыт татами

Для организации занятий используются:

- скакалки,
- обручи,
- ленточки,
- скамейки,
- мячи

Техническое оснащение занятий: магнитофон.

## *Литература.*

Основная:

1 . Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений по дзюдо), авторы - составители: С.В.

Ерёмина, Р.М. Дмитриев, Ю.А. Кришук, С.И. Соловейчик; Издательство Советский спорт», Москва, 2006 г.

2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов доп.учреждений. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин - М: ВЛАДОС, 2005 г.

3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 - 7 лет. ВЛАДОС, 2002 г.

Дополнительная:

4. Кожухова Н.Н., Рыжакова Л.А, Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М.: ВЛАДОС, 2003 г.

5. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М: ВЛАДОС, 2001г.

6. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н- Д: Издательский центр « МарТ»,2005 г.

7. Теория и методика физического воспитания /под редакцией Т.Ю. Круцевич.- Киев: Олимпийская литература,2 003 г.

8. Программно - методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации. Авт.- сост. А.С. Перевозников. - Челябинск, 2003 г.

**Приложение 1.**  
**Диагностика.**

№	Фамилия, Имя	Прыжки в длину с места		Координация движений		Поднимание ног в положении лёжа на спине		Гибкость		Бросок набивного мяча		Ловкость		Быстрота Бег 30 м		Итог %	
		О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	
7.																	
8.																	
9.																	
10.																	
11.																	
12.																	
13.																	
14.																	
15.																	
16.																	
17.																	
18.																	
19.																	
20.																	
21.																	
22.																	
23.																	
24.																	
25.																	

Диагностика проводится 2 раза в год: 1 - начало работы с детьми; 2 - окончание  
Высокий уровень - В Средний уровень - С Низкий уровень - Н



## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЗЮДО:**

### **1. «Татами»**

Подготовка к игре. В спортивном зале поясами от кимоно отгораживается площадка «татами». Все игроки - Уке, двое водящих - Тори (за чертой татами).

Описание игры. Уке бегают, по сигналу руководителя Тори окружают руками одного из Уке и ловят. Пойманный становится Тори. Все трое Тори берут в захват за рукава друг друга и продолжают ловить остальных Уке (окружая их). Каждый пойманный присоединяется к Тори, четверка разбивается на 2 пары. Игра заканчивается, когда пойманы все Уке. Последние осаленные Уке становятся Тори.

Правила:

1. Уке за границу татами не выходят. Кто вышел - становится Тори.
2. Чтобы поймать Уке, его надо окружить руками, а не хватать.
3. Уке не могут «разрывать» руки Тори.

### **2. «Не давай пояс водящему»**

Подготовка к игре. Игроки становятся в круг и размыкаются на вытянутые руки, круг очерчивается мелом (перед ногами игроков). Выбирают 2-4 водящих, которые становятся в середину круга. Если играют 10-12 человек, то водящий один. Берут пояс от кимоно, складывают вчетверо и крепко обвязывают его концом. Стоящие по кругу получают такой пояс.

Описание игры. Игроки перекидывают пояс по кругу или на противоположную сторону игрокам, чтобы водящие не могли его коснуться. Водящие, бегая в круге, стремятся дотронуться до пояса или его схватить. Если кому-нибудь из них это удастся, то на его место идет игрок, при броске (или передаче) которого водящий коснулся пояса (поймал его). Играют установленное время. В заключение выделяются игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры:

1. Если пояс развязался, игра останавливается, пояс перевязывается и игра продолжается.
2. Если пояс выпал из круга, то игроки должны быстро поднять его и продолжить игру.
3. Водящий имеет право осалить пояс, находящийся в руках у игрока, в воздухе, на татами, за кругом, если он туда «вылетел».

### **3. «Тяни в круг»**

Подготовка к игре. Посредине площадки чертятся два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки.

Описание игры. По указанию руководителя игроки начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По сигналу «Хаджиме!» игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или

перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг, хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями.

Правила игры:

1. Игра начинается и прекращается по сигналу руководителя.
2. Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам.
3. Когда оставшиеся игроки не могут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.
4. **«Тяни на булавы»**

Подготовка к игре. Посредине площадки ставятся 3-5 булавы или кеглей: 4 по углам четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одна в центре. Три булавы ставятся треугольником. Все играющие строятся вокруг них в круг, крепко схватившись за руки.

Описание игры. Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу «Хаджиме» начинают втягивать друг друга на булавы (кегли), не разъединяя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держась за руки с соседями. Кто свалит булаву, тот выбывает из игры. Каждый раз булава возвращается на место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них. Победителем становится последний оставшийся игрок. Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.

#### 5. **«Кто сильнее»**

Подготовка к игре. Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельно ей чертятся еще две линии на расстоянии

2-3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся около средней линии: одна команда лицом к другой. Игроки команд (противники) должны быть примерно одинаковы по росту и силе.

Описание игры. Игроки, стоящие друг против друга на коленях, подходят к средней линии, берутся за правые рукава кимоно, левые кладут за спину. По сигналу руководителя «Хаджиме!» игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне противника до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

Правила игры:

1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае перетягивание не засчитывается.
2. Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками.
3. Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2-3 м от средней.

## **6. «Перетягивание поясов»**

Подготовка к игре. Связанные пояса от кимоно 3-5 штук кладут посередине площадки вдоль нее. Середина отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой поясов проводится черта поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2-3-х м проводятся еще 2 черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда стоит на коленях, берет в руки половину поясов так, чтобы игроки через одного были с одной и другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на пер-вый-второй.

Описание игры. По сигналу руководителя «Хаджиме!» играющие берутся руками за пояса и поднимают их с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть их в свою сторону. Когда середина пояса перетянута за линию, параллельную средней в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным сигналом «Мате». Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть середину на свою сторону.

Правила игры:

1. Начинать тянуть можно только по сигналу, в противном случае подается новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает.
2. Пояса считаются перетянутыми, если середина находится в 2 метрах от средней линии на стороне противника.

## **7. «Борьба за мяч»**

Подготовка к игре. В игре участвуют 2 равные команды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки. Площадка для игры ограничивается. Мяч надувной средних размеров. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки, размещаясь по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой -из другой.

Описание игры. Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам. Задача играющих — сделать 5 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с середины площадки. Если мяч перехвачен соперниками, счет передач начинается снова. Играют 5-6 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Правила игры:

1. Вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехватывать.
2. Если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников вбрасывает его с того места, где он перелетел границу.
3. Если за мяч схватятся одновременно два игрока, то руководитель останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч.
4. Мяч можно вести только ударяя о пол. Если игрок пробежал с мячом более двух шагов, руководитель останавливает игру, и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка.
5. Если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь.
6. Если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно

толкнул), руководитель останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч.

## **8. «Точное движение»**

Подготовка к игре. Поставить стул, посадить на него желающего и предложить ему закрыть глаза.

Описание игры. Участник с закрытыми глазами должен встать со стула и пройти по квадрату - два шага вперед, сделать самостраховку назад, два шага вправо, сделать самостраховку на бок, два шага назад, два шага влево и сесть на стул.

## **9. «Запрещенное движение»**

Подготовка к игре. Все играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними.

Описание игры. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «перекат назад в группировке». Руководитель начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Игра проводится 3-5 мин, после чего отмечаются играющие, не допустившие ни одной ошибки, а также и самые невнимательные.

Правила игры:

1. Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается проигравшим.
2. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед.

## **10. «Передай мяч»**

Подготовка к игре. Игра проводится на ковре. Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может быть доведено до 4), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дается надувной мяч.

Описание игры. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 4-6 мин. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила игры:

1. Разрешается сидеть только ногами внутри круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч.
2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы.
3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

## **11. «Один за другим»**

Подготовка к игре. Игра проводится на татами. Игроки делятся на 2 равные команды, строятся по массе тела с разных сторон татами. В центре чертится линия (или наклеивается цветная лента). Играют на коленях.

Описание игры. Выходят 2 самых легких игрока и выполняют захват кимоно так, чтобы между ними находилась линия. По команде руководителя «Хаджиме!» одновременно стараются выполнить выведение из равновесия вперед так, чтобы соперник переступил через линию. Победитель остается на татами, проигравший возвращается к команде. Победитель находится на татами до первого поражения, его сменяет другой игрок той же команды. Проигрывает команда, у которой не хватит игроков для продолжения противоборства.

Правила игры:

1. Игроки вступают в противоборство в порядке возрастания массы тела, с колен не вставать.
2. Способы выведения из равновесия предварительно повторяются и оговариваются с игроками.

## **12. «Регби на коленях с надувным мячом»**

Подготовка к игре. Игроки делятся на 2 равные по силам команды с разными поясами. Встают на колени с разных сторон татами, на середину которого кладется надувной мяч.

Описание игры. По свистку, игроки на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой татами (можно коснуться мата, чучела за татами). Задача другой команды - перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 5 или 10 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

Правила игры:

1. Передвигаться разрешается только на коленях.
2. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы татами. За нарушение мяч передается противнику.

## **13. «Салки на татами»**

Подготовка к игре. Участники делятся на 2 команды и строятся на разных сторонах татами.

Описание игры. Руководитель вызывает 1 или 2 пары игроков и начинает игру командой «Хаджиме!». Варианты касаний могут быть различными. Одна встреча продолжается 1020 с, после чего считают количество касаний и вызывают новые пары. Побеждает команда, участники которой выиграли большее количество поединков.

Варианты касаний: касание рукой (правой, левой, обеими, любой) различных частей тела (середина живота, плечо, предплечье, спина, поясница).

Правила игры:

1. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника.

2. Места касания прикрывать нельзя.

#### **14. «Салки на коленях»**

Подготовка к игре. Выбирается водящий, который берет цветной платочек и встает посередине. Все остальные окружают его в произвольном порядке. Большую площадку необходимо ограничивать.

Описание игры. Водящий - «салка» - поднимает руку с платочком вверх и говорит: «Я - салка!» После этого все разбегаются на коленях в пределах площадки, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Игрок, которого он коснулся рукой или платочком, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему платочек, и игра продолжается. Каждый раз, когда салка поймает кого-нибудь, он передает ему платочек и пойманный становится салкой.

Правила игры:

1. Водящий может ловить только после того, как скажет: «Я - салка!».
2. Новый водящий не имеет права сразу ловить бывшего водящего.
3. Выбравший за границу площадки считается пойманным и становится новой салкой.
4. Вставать с колен нельзя, вставший игрок сразу выбывает.
5. Во время передвижения на коленях на руки опираться нельзя.