Комитет образования администрации города Тамбова
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №5»

Рассмотрена и рекомендована к
использованию на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2017 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮСШ №5
_____ О.Е. Соловьев
«30» августа 2017 г. приказ №154

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ **«ИГРАЕМ И РАЗВИВАЕМСЯ НА ТАТАМИ»**

Возраст учащихся: 6-9 лет
Срок реализации: 2 года

Автор: Муратова Эвелина Эдуардовна,
тренер-преподаватель отделения дзюдо

г. Тамбов, 2017

Оглавление

I. Пояснительная записка 3
II. Цели и задачи программы 5
III. Содержание программы 6
3.1. Учебный план 6
3.2 Содержание программы для учащихся 6-9 лет (СОГ 1 года обучения, СОГ 2 года обучения) 10
IV. Ожидаемые результаты 14
V. Календарный учебный график 14
VI. Организационно-методические указания 14
VII. Условия реализации программы 21
VIII. Педагогический контроль 21
IX. Контроль за состоянием здоровья обучающихся 24
X. Список литературы 27
XI. Приложения 28

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Играем и развиваемся на татами» - это образовательная программа, предназначенная для организации образовательной деятельности со старшими дошкольниками и младшими школьниками на спортивно-оздоровительном этапе. Программа ориентирована на детей 6-9 лет, желающих укрепить здоровье и развить специфические физические качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как борьба дзюдо.

Необходимость создания настоящей программы связана, с одной стороны, с ростом интереса к дзюдо в социуме и желанием родителей (законных представителей) приобщить детей к систематическим занятиям этим видом спорта с раннего возраста; с другой - с отсутствием цельной образовательной программы по дзюдо для детей 6-9 лет. Потребность в нормативном документе, регламентирующем основные направления и содержание спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми 6-9 лет, определяющем методы, средства, технологические подходы к организации образовательного процесса с данной возрастной категорией обусловили **актуальность** данной программы.

Дошкольный и младший школьный возраст – важный период физического развития, формирования двигательной активности и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное течение естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а так же формировать осознанную потребность в движении и физическом упражнении.

Отличительной особенностью программы является то, что в её рамках особое внимание уделено внедрению в практику образовательной деятельности современных педагогических технологий. В программе представлены:

1. **Здоровьеформирующие технологии.** Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.
2. **Здоровьесберегающие технологии**. Обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся (6-9 лет).

3. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

4. Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами дзюдо и других видов спорта) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Очень важно, что в основу освоения программного материала положены **игровые технологии**, так как игра для детей 6-9 лет наиболее понятный и востребованный вид деятельности. Подобный подход к представлению программного материала и его ориентированность на старших дошкольников и младших школьников составляют главное отличие данной программы.

Комплектование учебных групп. Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из числа детей 6-9 лет, желающих заниматься дзюдо и не имеющих медицинских противопоказаний.

Режимы образовательной деятельности.

Этап и год подготовки	Возраст детей	Количество часов в неделю	Наполняемость	Требования к спортивной подготовки
СО 1 года обучения	6-8 лет	3 часа	15 чел.	Рост индивидуальных физических показателей, освоение теоретических знаний
СО 2 года обучения	7-9 лет	4 часа	15 чел.	

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 1 академического часа для детей до 8 лет и 2-х академических часов для остальных обучающихся.

Срок освоения программы – 2 года.

Общий объем учебных часов:

1 год обучения - 156 часов (3 часа по 45 мин в неделю);

2 год обучения – 208 часов (4 часа по 45 мин в неделю).

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности: групповые занятия; индивидуальная работа; игры.

Для того чтобы эффективно построить образовательную деятельность с детьми 6-9 лет, необходимы доброжелательность тренера-преподавателя, активность и эмоциональный настрой занимающихся, безопасная

воспитывающая среда. Тренеру-преподавателю очень важно формировать у занимающихся установку на наблюдение (выделять признаки у объекта наблюдения), мышление (объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщать увиденное), научить высказывать свое мнение. Ребенку необходимо эмоциональное, радостное воспитание в противовес эмоциям гнева и страх, а занятия дзюдо способны обеспечить такое воспитание.

В соответствии с концепцией развивающего обучения построение образовательного занятия в СОГ должно учитывать то, что новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным, достигать соответствующего уровня теоретических знаний (основ техники и тактики, требований к здоровому образу жизни) и физической подготовленности. Для повышения мотивации рекомендуется использовать игровую форму занятия, стремиться к общему развитию всех занимающихся.

II. Цели и задачи программы

Целью программы является содействие их нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и овладению основами техники избранного вида спорта с помощью игры.

Задачи:

- формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и развитие интереса к начальным формам упражнений дзюдо;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- освоение доступных теоретических знаний в сфере физической культуры и избранного вида спорта;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- создание базы для дальнейшей спортивной специализации в различных видах спорта.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

– стабильность состава занимающихся и посещаемость образовательных занятий;

– динамика индивидуальных показателей физической подготовленности;

– уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

.

III. Содержание программы

3.1. Учебный план

Примерный план распределения учебных часов для СОГ 1 года обучения (возраст детей 6-8 лет)

	Предметная область	Месяцы												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
I	**1. Практическая подготовка (Общая физическая подготовка. Средства освоения «школы движения» в дзюдо)**	**11**	**12**	**12**	**13**	**11**	**12**	**12**	**12**	**12**	**13**	**13**	**13**	**146**
1	Ходьба	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
2	Равновесие	1	1		1	1	1							**5**
3	Бег	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	4	**22**
4	Лазание	1			1		1	1						**4**
5	Прыжки	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	**23**
6	Начальные формы упражнений дзюдо		1	1	1	1	1	1	1	1	1			**9**
7	Общеразвивающие упражнения	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	**22**
8	Ориентирование в пространстве	1	1	1	1		1							**5**
9	Акробатические упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**11**
10	Висы упоры		1	1	1			1	1	1	1	1	1	**9**
11	Подвижные игры	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	**24**
II	**Теоретическая подготовка**	**1**	**1**	**1**		**1**	**1**	**1**	**1**					**7**
1	Нравственно-интеллектуальная подготовка		1				1		1					**3**
2	Основы знаний о здоровье	1		1		1		1						**4**
III	**Контроль за физической подготовленностью**	1				1				1				**3**
Итого		**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**156**

Учебно-тематический план для СОГ 1 года обучения (возраст детей 6-8 лет)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	**Практическая подготовка (Общая физическая подготовка. Средства освоения «школы движения» в дзюдо)**	**146**	**16**	**130**	**Текущий и оперативный контроль**
1.1	Ходьба	12	0,5	11,5	
1.2	Равновесие	5	0,5	4,5	
1.3	Бег	22	2	20	
1.4	Лазание	4	0,5	3,5	
1.5	Прыжки	23	2	21	
1..6	Общеразвивающие упражнения	22	2	20	
1.7	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	5	0,5	4,5	
1.8	Акробатические упражнения	11	2	9	
1.9	Висы и упоры	9	1	8	
1.10	Подвижные игры	24	4	20	
1.11	Начальные формы упражнений дзюдо	9	1	8	
II	**Теоретическая подготовка**	**7**	**7**	**-**	
III	**Контроль физической подготовленности и физического развития**	**3**	**0,5**	**2,5**	**Входной и промежуточный контроль: тестирование физической подготовленности и физического развития**
IV	**Итого**	**156**	**23,5**	**132,5**	

Примерный план распределения учебных часов для СОГ 2 года обучения (возраст детей 7- 9 лет)

№	Средства подготовки	Месяцы												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
I	**Практическая подготовка (Общая физическая подготовка. Средства освоения «школы движения» в дзюдо)**	**14**	**16**	**16**	**17**	**14**	**15**	**17**	**17**	**11**	**16**	**16**	**16**	**186**
1	Ходьба	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	2	2	**13**
2	Равновесие	1	1		1	1	1	1	1	1				**8**
3	Бег	2	2	2	2	2	2	3	3	3	5	4	4	**34**
4	Лазание	1			1	1	1	1	1	1	-	-	-	**7**
5	Прыжки	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	**22**
6	Общеразвивающие упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	4	**27**
7	Ориентирование в пространстве	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	-	**9**
8	Акробатические упражнения	1	2	2	2	1	2	1	1	1	-	-	-	**13**
9	Висы упоры		1	1	1			1	1	-	2	2	2	**11**
10	Подвижные игры	3	4	4	2	3	2	3	3	-	3	2	1	**30**
11	Начальные формы упражнений дзюдо		1	1	1	1	1	1	1	1	2		2	**12**
II	**Теоретическая подготовка**	**1**	**2**	**1**	**2**	**1**	**2**	**1**		**4**		**1**	**1**	**16**
1	Техника безопасности	1	1	1	1		1			1				**6**
2	Гигиена спортивной формы и мест занятий		1		1	1	1	1						**5**
3	Элементарные приемы закаливания									3		1	1	**5**
III	**Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием**	**2**				**2**				**2**				**6**
	Итого	**17**	**18**	**17**	**18**	**17**	**17**	**18**	**17**	**17**	**17**	**17**	**18**	**208**

Учебно-тематический план для СОГ 2 года обучения (возраст детей 7-9 лет)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	**Практическая подготовка (Общая физическая подготовка. Средства освоения «школы движения» в дзюдо)**	**186**	**18**	**168**	**Текущий и оперативный контроль**
1.1	Ходьба	13	0,5	12,5	
1.2	Равновесие	8	0,5	7,5	
1.3	Бег	34	4	30	
1.4	Лазание	7	0,5	6,5	
1.5	Прыжки	22	2	20	
1..6	Общеразвивающие упражнения	27	2	25	
1.7	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	9	0,5	8,5	
1.8	Акробатические упражнения	13	2	11	
1.9	Висы и упоры	11	1	10	
1.10	Подвижные игры	30	4	26	
1.11	Начальные формы упражнений дзюдо	12	1	11	
II	**Теоретическая подготовка**	**16**	**16**	**-**	
III	**Контроль физической подготовленности и физического развития**	**6**	**0,5**	**5,5**	**Входной и промежуточный контроль: тестирование физической подготовленности и физического развития**
IV	**Итого**	**208**	**34,5**	**173,5**	

3.2 Содержание программы для учащихся 6-9 лет (СОГ 1 года обучения, СОГ 2 года обучения)

Практическая подготовка
(Общая физическая подготовка. Средства освоения «школы движения» в дзюдо).

№ п/п	Средства	Возраст занимающихся	
		СОГ – 1 (6-7 лет)	СОГ (8-9 лет)
1.	Ходьба	Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы	Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки
2.	Бег	Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом	Совершенствование ранее изученных упражнений, бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2х5 м, 2х10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м
3.	Прыжки	Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см)	Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180°, 90°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), оком (на одной, двух ногах)
4.	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг,	Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного.

		шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!»	Команды: «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1-2-й
5.	Акробатика	Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад	Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо
6.	Висы и упоры	Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках	В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне. Вис на канате на согнутых руках
7.	Лазание	Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку	По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату
8.	Равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты
9.	Общеразвивающие упражнения	Без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем,	Без предметов: поднимание рук верх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя

		гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями	на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: те же, что для СОГ-1.
11.	Подвижные игры	Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка». Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты». Совершенствующие технику метаний: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «»Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч.	Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой». Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки». «Погоня», «Старт после броска». Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом», «Не теряй равновесие».

Начальные формы освоения дзюдо

Для занимающихся 6-7 лет

Изучение стоек, передвижений и поворотов из раздела техники 6 КЮ. SHISEI – стойки. SHINTAI – передвижения: Ayumi-ashi – передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi – передвижение приставными шагами: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали. TAI-SABAKI – повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед, на 90°шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений. Овладение техникой самостраховки.

Для занимающихся 8-9 лет

Повторение стоек, передвижений и поворотов (6 КЮ).

Изучение техники падений UKEMI (6 КЮ).

Yoko (Sokuho) - ukemi	На бок
Ushiro (Koho) - ukemi	На спину
Mae (Zenpo) - ukemi	На живот
Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

Подготовка к дальнейшему изучению выведений из равновесия, применяется имитация движения вперед, назад, вправо, влево. Совершенствование техники самостраховки.

Теоретическая подготовка

Для занимающихся 6-7 лет

Техника безопасности на занятиях. Гигиена занимающихся. Основы знаний о здоровье. Средства сохранения и укрепления здоровья. Элементарные приемы закаливания. Виды спорта (летние и зимние). Рассказы об известных спортсменах-дзюдоистах.

Для занимающихся 8-9 лет

Техника безопасности на занятиях. Гигиена спортивной формы и мест занятий. Компоненты здоровья. Средства сохранения и укрепления здоровья.

Основные приемы закаливания. Виды спорта (летние и зимние). Рассказы об известных спортсменах-дзюдоистах.

IV. Ожидаемые результаты

1. Овладение детьми теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками.
2. Рост индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности.
3. Готовность к дальнейшей спортивной специализации

V. Календарный учебный график

Начало учебного года	1 сентября
Летний оздоровительный период	1 июня – 12 июня либо 1 июля – 11 августа
Окончание учебного года	31 августа
Количество учебных недель	52 (46 в условиях спортивной школы и 6 недель в оздоровительном лагере либо по индивидуальным занятиям в период летнего оздоровительного отдыха)
Количество учебных дней	156 дней
Количество тренировок в неделю	СОГ 1 года обучения – 3 по 45 мин
	СОГ 2 года обучения – 1 – 90 мин, 2 по 45 мин.

VI. Организационно-методические указания

Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии

На спортивно-оздоровительном этапе применение здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий преимущественно обеспечивает организационно-методическую сторону системы занятий. Реализация здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий в практической деятельности предусматривает профилактику травм и психических перегрузок, безопасность образовательного процесса, учет возрастных особенностей занимающихся и оптимальное планирование на их основе средств и методов подготовки.

Необходимыми условиями повышения эффективности использования здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий являются:

- соблюдений требований по профилактике травматизма;
- учет возрастных особенностей развития организма детей;
- профессиональная грамотность тренера-преподавателя;
- педагогический и врачебный контроль состояния здоровья занимающихся.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма

Направленная реализация здоровьеформирующих технологий на спортивно-оздоровительном этапе позволяет предупредить травматизм среди занимающихся.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждение; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

– перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

– обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

– по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

– прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры;

– проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;

– строго контролировать занимающихся во время образовательных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;

– во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, образовательных, внетренировочных и

соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера-преподавателя; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Особенности методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах с детьми 6-9 лет

Методика организации занятий

При работе с занимающимися упражнения необходимо подбирать так чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, развивали физические качества, формировали правильную осанку и обеспечивали становление «школы» движений.

Занятие в спортивно-оздоровительной группе (СОГ – 1,2) разделяется на три части: подготовительную, основную, заключительную. В нем решаются оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи. В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем. Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня. В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

Содержание учебного занятия

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.
2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.
3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.
4. Занятие заканчивается бегом в медленном темпе, ходьбой, упражнениями на гибкость и расслабление мышц.

Средства, применяемые на занятиях, включают: ходьбу и бег; упражнения на равновесие, ориентирование в пространстве; имитационные и акробатические упражнения; упражнения в висах, упорах, лазании, прыжках; общеразвивающие упражнения; подвижные игры, эстафеты. Для воспитания личностных качеств занимающихся применяются средства нравственной, эстетической, интеллектуальной подготовки. Основы теоретических знаний формируются у занимающихся в соответствии со здоровьеформирующими технологиями и планами теоретической подготовки.

Примерные критерии оценки содержания учебных занятий

№ п/п	Критерии	Оценка
1.	Постановка задач тренировки (примерный перечень)	Повышение функциональных возможностей занимающихся. Воспитание физических качеств. Формирование двигательных умений, навыков. Обучение (совершенствование) технике движений. Формирование нравственных качеств и др.
2.	Специализированность образовательного занятия (мин)	Специфические упражнения. Неспецифические
3.	Направленность образовательных нагрузок (мин)	Аэробная – до 155; смешанная – 156 – 187; анаэробная – 188 и выше
4.	Выполнение упражнений в зонах интенсивности (ЧСС, уд./мин)	1 низкая до – 130; П средняя – 131 – 155; Ш большая – 156 – 175; 1У высокая – 176 - 187; У максимальная – 188 и выше
5.	Средняя относительная интенсивность (ЧСС)	Пульсовая стоимость тренировки
6.	Двигательная плотность тренировки	Продолжительность тренировки (мин); выполнение упражнений (мин); плотность (%)

Физическая подготовка

Развитие физических качеств у занимающихся происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6-7 лет составляет 30-35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 с. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развивать быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости

основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях предметов различной формы (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному к проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением – весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) – 4-6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечные группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, вырабатывание умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод – непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50-60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

Техническая подготовка

Обучение технике движений направлено на формирование у занимающихся базовой «школы» движений. Рекомендуется применение двигательных заданий с предметами (мячами, обручами, скакалками), различных видов общеразвивающих упражнений. Постепенно повышается применение метода указаний, словесных заданий, кратких объяснений, оценок качества выполнения заданий.

Воспитательная работа с занимающимися

Основой воспитания для занимающихся младшего возраста является нравственное воспитание.

Оно реализуется в следующих направлениях:

- формирование навыков поведения, необходимых для выполнения занимающимися;
- воспитании трудолюбия;
- заинтересованности в результатах занятий, усилении интереса и потребности к систематическим занятиям;
- повышение способностей к восприятию переживаний окружающих, необходимость проявления сочувствия;
- организация коллективной деятельности в спортивной группе.

С занимающимися младшего возраста роль преподавателя при проведении спортивно-оздоровительных занятий заключается в организации и непосредственном участии в выполнении упражнений, проведении игр и эстафет.

VII. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Специально оборудованное помещение из расчета 4 кв. м. на одного занимающегося.
2. Татами.
3. Спортивные маты.
4. Канат.
5. Шведская стенка.
6. Гимнастическая скамейка.
7. Мяч – 10 шт.
8. Обруч – 15 шт.
9. Скакалка – 15 шт.
10. Пояса – 15 шт.
11. Медиаустройства.

Информационное обеспечение

1. Тематические презентации.
2. Учебные видеоролики.
3. Интернет ресурсы.

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель, реализующий данную программу, должен иметь высшее или среднее образование в области физической культуры и спорта и дополнительное профессиональное образование (курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки), дающие право работать с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

VIII. Педагогический контроль

Цель педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе – определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм занимающихся (состояние здоровья, физическое развитие).

Если в результате проведенного контроля выясняется, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности занимающихся, значит образовательный процесс проводится рационально. В

случае недостаточности положительных тенденций необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля относятся: педагогическое наблюдение, опросы, беседы, тестирование, хронометрирование занятий, определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений.

Виды педагогического контроля

1. Предварительный контроль обычно проводится в начале учебного года для изучения состава занимающихся. Для этого устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Проведение такого контроля позволяет конкретизировать задачи спортивно-оздоровительной работы, намечать средства, методы и формы занятий и предполагаемые в конце года результаты.

2. Оперативный контроль предназначен для определения образовательного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма занимающихся (частота дыхания, работоспособность). В спортивно-оздоровительных занятиях этот вид контроля применяется для оперативного регулирования динамики нагрузки.

3. Текущий контроль используется для изучения реакции организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности занимающихся. Результаты этого контроля дают возможность корректировать нагрузку для последующих занятий.

4. Итоговый контроль обычно проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения учебной программы, качества решения поставленных задач по различным критериям подготовленности занимающихся.

Параметры педагогического контроля

Педагогический контроль позволяет определять

– готовность занимающихся к реализации задач подготовки. Применяется педагогическое наблюдение и тестирование уровня физической подготовленности;

– динамику функциональных сдвигов в организме занимающихся. Определяется с помощью физиологических и психологических тестов (частота сердечных сокращений, физическая работоспособность, измерение артериального давления);

– интегральную оценку отдельного занятия или системы занятий (оценивается по приросту физических качеств).

Влияние развития двигательных качеств и морфофункциональных показателей на результат в дзюдо (в баллах) (В.П. Филин)

1 балл - незначительное влияние на результат
2 балла – среднее влияние на результат
3 балла - значительное влияние на результат

Двигательные качества и морфофункциональные показатели в дзюдо

Сила – 3 балла
Быстрота - 3 балла
Силовая выносливость - 3 балла
Гибкость – 2 балла
Координация – 3 балла
Телосложение -2 балла
Вестибулярная устойчивость – 3 балла

1. Возрастные нормативы физической подготовленности

Физическая подготовленность измеряется **ростом индивидуальных** показателей воспитанников относительно их предшествующих результатов.

Сила – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
Быстрота – челночный бег 3х 10 м
Силовая выносливость – вис на перекладине
Гибкость – наклон вперед из основной стойки
Координация – испытуемый выполняет тройной прыжок на двух ногах вправо и влево. Измеряется общая длина прыжка.
Сравниваются индивидуальные показатели на всех этапах тестирования
Вестибулярная устойчивость – испытуемый стоит на одной ноге, пяткой касается коленного сустава. Руки вперёд, глаза закрыты.

2. Индекс двигательного развития

$$\frac{\text{длина прыжка с места (см)}}{\text{рост испытуемого (см)}} = \text{индекс двигательного развития}$$

Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно
Мальчики	1,5	1,3	1,1
Девочки	1,3	1,1	1,0

3. Индекс крепости телосложения

Длина тела - (вес тела + окружность грудной клетки) = индекс крепости телосложения

Телосложение	слабое	среднее	хорошее	крепкое
Оценка	26 и более	21 - 25	16 – 20	11 -15

4. Индекс пропорциональности телосложения:

$$\frac{\text{окружность талии (см)}}{\text{оружность груди}} \times 100 = \text{индекс пропорциональности телосложения}$$

Пропорциональность телосложения	ниже среднего	средняя	хорошая
Мальчики	85	83	80
Девочки	87	85	82

5. Индекс стройности:

$$\frac{\text{окружность талии (см)}}{\text{длина тела (см)}} \times 100 = \text{индекс стройности}$$

Стройность	неудовлетворительная	удовлетворительная	хорошая
Мальчики	56	50	45
Девочки	48	45	40

IX. Контроль за состоянием здоровья обучающихся

При проведении спортивно-оздоровительных занятий обязателен постоянный контроль состояния здоровья, деятельности и поведения занимающихся. Контролем тренера-преподавателя должны быть охвачены все занимающиеся при помощи общедоступных методов: наблюдения за

дыханием и пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением, координацией движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно принимать во внимание жалобы занимающихся на ухудшение самочувствия.

Врачебно-педагогический контроль

Проводимый контроль разделяется на – предварительный, периодический, срочный.

Задача предварительного врачебно-педагогического контроля – определить состояние занимающихся и отнести их к соответствующей группе здоровья. Дети, имеющие основную группу здоровья, допускаются врачом-педиатром на спортивно-оздоровительный этап подготовки.

Задача периодического контроля – определить изменения, происходящие в физическом развитии, физической подготовленности, функциональном состоянии занимающихся под воздействием систематических занятий оздоровительной направленности.

Задача срочного врачебно-педагогического контроля – определить реакции организма занимающихся на физическую нагрузку, ее адекватность функциональному состоянию и возрастным особенностям.

Углубленный способ оценки физического состояния дошкольников и младших школьников

1. Определить числовые значения следующих показателей:
   - массоростовой индекс (МРИ, г/см) – рассчитывают как отношение массы тела (г) к длине тела (см);
   - длительность острых респираторных заболеваний (ДОРЗ, дней в году) – определяют на основе данных индивидуальных медицинских карт дошкольного учреждения;
   - частота сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин);
   - плечевая дуга (ПД, см) – измеряют сзади как расстояние по дуге между плечевыми точками;
   - индекс сутулости (ИС, %) – определяют как отношение ширины плеч [ширина плеч измеряется спереди и равна расстоянию по прямой между плечевыми точками (см) к плевой дуге (см)] , умноженному на 100;
   - окружность грудной клетки (ОГК, см);

Определение уровня каждого показателя и начисление баллов (таблица 1): низкий уровень – 1 балл, ниже среднего – 2 балла, средний – 3 балла, выше среднего – 4 балла, высокий – 5 баллов

Таблица 1

Оценка результатов тестирования на 1 году обучения
(**далее** измеряется ростом индивидуальных показателей воспитанников относительно их предшествующих результатов)

№ пп	Тест	Уровень				
		Низкий	**Ниже среднего**	**Средний**	**Выше среднего**	**Высокий**
1	Биологический возраст	> 51	49-51	44-48	43	< 43
2	Массоростовой индекс	< 150	150-162	163-191	192-196	> 196
3	Длительность острых респираторных заболеваний	> 24	19-24	7-18	5-6	< 5
4	Частота сердечных сокращений	> 101	98-101	88-97	76-87	< 76
5	Плечевая дуга	< 33	33	34-36	37-38	> 38
6	Частота дыхания	> 26	24-26	20-23	18-19	> 18
7	Индекс сутулости	< 76	76-79	80-84	85-91	< 91
8	Окружность грудной клетки	> 54	54-55	56-58	59-60	> 60

У занимающихся 6-9 летнего возраста показатели физического развития рекомендуется контролировать два раза в году (в октябре и в мае), а физическую подготовленность один раз в 2-3 месяца.

Оценку уровня физического состояния каждого занимающегося целесообразно использовать для определения рационального двигательного режима, целевой установкой оздоровительных занятий следует считать достижение выше среднего и высокого уровня развития отдельных показателей.

X. Список литературы

Литература для тренера-преподавателя

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.; «Академия», 2000. – 192 с.
2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов доп. учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М: ВЛАДОС, 2005. – 175 с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Средний возраст/ Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 304 с.
4. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И.: Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2002 – 288 с.
5. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (С начальными формами упражнений дзюдо) – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 368 с.
6. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
7. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягин, И.В. Кузнецова. - М: ВЛАДОС, 2004. – 150 с.
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М: ВЛАДОС, 2002. – 112 с.
9. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо «История и практика». Издательский Дом «СК», 2000.
10. Пятьсот игр и эстафет. – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 304 с.
11. Цымбалова Л.И. Подвижные игры для детей. М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов/нД: Издательский центр «МарТ», 2005. – 192 с.
12. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо.
13. Шулика Ю.А., Коблев Я.К. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240с.: ил.

Литература для детей и родителей

1. Кетельхут Р. Дзюдо для детей: Увлекательное пособие для девочек и мальчиков. - М.: Издательство: Терра Спорт, 2003. – 88 с.

XI. Приложения

Приложение 1.

Примерный план-график для СОГ 1 года обучения

СЕНТЯБРЬ

Дата, № занятия Средства подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Практическая подготовка													
Ходьба													
В колонне	2	1		1		1		1		1			1
На носках, пятках	2	1	2	2		1		1		1			1
С высоким подниманием бедра		1		1		1		1		1			1
По заданию			2		3	1	3	1	4		4		2
Равновесие													
Ходьба,бег с остановками	2	2		1	2		2		2		2		
Приставляя пятку к носку (2-2,5м)	2	1	2	1		2		1		2			1
По доске (ширина 10-20см)			1	1		2		2		2			2
По гимнастической скамейке			1	1	2		2		2		2		
Бег													
В колонне со сменой направления	1	2				1	2		2		1		1
С измением техники (по сигналу)				2		1		1		2	1		1
По разметкам	2	2	1		3		2		1		1		1
Непрерывно (50-60сек)			2		1	1			1		1		1
В различных направлениях				2		1		2		2			
Лазание													
В упоре на ладонях и стопах (между предметами, вокруг них)	3			3		3			2		4		
Подлезание под веревку (высота 40см-50см)		4		1	4		1	4	2				
По гимнастической скамейке			4				4			3			3
Прыжки													
На двух ногах (вперед 2-3м)	3	2			2		2	2		2			2
Вверх с касанием предмета			2		2		1	2		2			2
Через 4-6 параллельных линий (25 м)		4	4			4		4					2
В длину с места (30-40 м)				4			4		4		4		
Из кружка в кружок	4	2			3					3			2
Через предмет (высота 5-10 см)			3	3		4			3		3		
Общеразвивающие упражнения													
Без предметов	3	4		3		4		4		4	4		4
Парами			3		4		4		4				

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения													
Ориентирование в спортивном зале:		1											
правый, левый угол	1		1		1	2		1	1	1	1		
середина квадрата, круга			1	1	1		1	1	1	1	1		
"становись!", "равняйсь!", "шагом марш!", "стой!"	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		3
Акробатические упражнения													
Группировки из положения:													
сидя	2	1	1	2		1		1		1			1
лежа	2	1	1		1	1		1		1			1
стоя		2	1		1	1		1		1			
Перекаты в группировке назад (из положения сидя)				2	2	1	4	1	3	1	4		1
Подвижные игры													
С ходьбой и бегом	8					7					7		
С прыжками		8					7						8
С бросанием и ловлей мячей			8					7					
С ползанием				8					7				
На ориентирование в пространстве					7					8			
С элементами дзюдо													
Теоретическая подготовка													
Правила ежедневной гигиены	1	2	1	4		3		4		4			4
Техника безопасности на занятиях	3	2	2		4		4		4		3		
Контроль за физической подготовленностью												**45**	
Итого	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**

ОКТЯБРЬ

Дата, № занятия													
Средства подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Практическая подготовка													
Ходьба													
В колонне	1	1		1		1		1		1		1	1
С различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх)	1	2		2		1		2		2		2	1
На носках, пятках и на внешнем крае стопы			2	1		1		1			1		1
Змейкой			2		2	1	2		2		2		
Приставным шагом (вперед, назад, в сторону)					1		1		2		2		
Равновесие													
Бег по лежащей веревке				2		2			2		2		2
Стойка на носках	2	1	1		2	1	2	1		2		2	
На одной ноге	2	3	2	1	2		2	2	1	2		2	2
Бег													
В чередованием с ходьбой (40-60 м)	4	3	3	4		4		3		4		3	
Непрерывно (50-60сек)					3		3		3		3		4
В быстром темпе до 20 м								1					
Начальные формы упражнений дзюдо													
Ритуал приветствия	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2
Передвижение приставными шагами по диагонали	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Прыжки													
Подскок - прыжок на месте 20 раз (2-3 серии с перерывом)		7		7		7		7		7		8	
Прыжки на одной ноге	3		3		3		3		3		3		3
Прыжок в длину с места 3-4 линий	4		4		4		3		4		3		4
Общеразвивающие упражнения													
Без предметов	4	3			3			3			4		
С предметами			4			3			3			3	
На гимнастической скамейке				3			4			4			4
Ориентирование в пространстве и строевые упражнения													
Построение в две шеренги	4	4			4			4			4		
Построение в две колонны и обратно			3			3			3			3	
Повороты на право, на лево				3			3			4			3
Акробатические упражнения													
Стойка на лопатках			4	4		3		3		3		4	
Перекаты в группировке назад	4	3			3		3		4		4		3
Висы упоры													

Вис на перекладине	1			1				2		1		1	
Вис спиной на гимнастической стенке		2			1		2		2		2		
Упор стоя на коленях	2	2		2	2		2			2			1
Упор сзади на полу			2			1		2			2		2
Вис на канате на прямых руках			1			3			2			2	
Подвижные игры													
С ходьбой и бегом	7					7					6		
С прыжками		7					7					7	
С бросанием и ловлей мячей			7					7					7
С ползанием				7					7				
На ориентирование в пространстве					7					7			
Теоретическая подготовка													
Правила ежедневной гигиены		3	4		4		4		3		4		3
Техника безопасности на занятиях	2	1		4		4		3		3		3	
Итого	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**

НОЯБРЬ

Дата, № занятия Средства подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Практическая подготовка													
Ходьба													
В колонне	1	1	1										
В чередовании с высоким подниманием бедра и бегом		2				2		2			2		1
На носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы	1				1		1			1		1	1
Перешагивание через предметы		1				1		2			1		
С различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх)	1		2		2		2		2	2		2	1
Змейкой				2						1			
Приставным шагом (вперед, назад, в сторону)				2		1			1			1	
Бег													
В колонне со сменой направлении	1		1	1	1		1			1		1	
В различных направлениях с ловлей и увертыванием	1		2		1		1		2		2		2
В чередовании с ходьбой (40м)	2			2		2		2		2		2	
Змейкой		2			2		2		1		1		1
Непрерывно (50-60сек)		1	1			1		1		1		1	
Прыжки													
Вверх на месте, направо, налево	3	3			3	3		3	3	3	3	4	4
Вверх с касанием предмета	4	4	3	3			3		4		4		
В длину с места (30-40м)			4	4	3	4	4	4		4		3	3
Общеразвивающие упражнения													
Без предметов	7			7			7			7			7
С предметами		6			7			7			7		
На гимнастической скамейке			7			7			7			7	
Начальные формы упражнений дзюдо													
Прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы			3			4			3			4	
Начальные формы стойки дзюдоиста				4			3			4			3
Техника передвижения приставными шагами по диагонали	3	4			3			4			3		
Ориентирование в пространстве и строевые упражнения													
Построение по сигналу	2			2	1		2		2		1		1
Построение в колонну		1			1						1		1
шеренгу, круг			2			2		2		1		2	1

Строевые команды: "становись!", "равняйсь!", "шагом марш!", "стой!"	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1
Акробатические упражнения													
Группировки из положения сидя, стоя, лежа	2	1		1		1	1						
Перекаты в группировке назад (из положении сидя)	2		2		2			1	2	1	2	1	2
Перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине		2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2
Висы упоры													
Вис на перекладине	1		1		1		1		1		1		1
Вис спиной на гимнастической стенке		2		2		2		2		2		2	
Упор стоя на коленях	2		2		2		2		2		2		2
Упор сзади на полу		2		2		2		2		2		2	
Вис на канате на прямых руках													
Подвижные игры													
С ходьбой и бегом	7												
С прыжками		7				7				7			
С бросанием и ловлей мячей			7				6				7		
С ползанием				7				7				7	
На ориентирование в пространстве					7				7				7
Теоретическая подготовка													
Требование к режиму дня	3		3		4		4		4		4		4
Техника безопасности на занятиях		4		3		3		3		3		3	
Итого	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45

ДЕКАБРЬ

Дата, № занятия Средства подготовки													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Практическая подготовка													
Ходьба													
В колонне	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
На носках, пятках	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
С высоким подниманием бедра		1		1		1		1		1		1	
Змейкой	1		1		1		1		1		1		1
С различными положениями рук (на поясе, в стороны,за спиной, вверх)		1		1		1		1		1		1	
Равновесие													
Ходьба с закрытыми глазами по линии 2-3 м													
Ходьба по гимнастической скамейке	4		3		3		3		4		4		3
Перешагивание через лежащие предметы	3		3		3		3		3		3		3
Бег													
С высоким подниманием бедра		2		2		2		2		2		1	
Непрерывно (50-60сек)	1		1		1		1		1		1		1
В чередовании с ходьбой (40-50 м)	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
Лазание													
Проползание по прямой (6-8м)	2		2		2		3		2		3		3
По гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками	4		4		4		4		4		4		4
Прыжки													
На двух ногах (вперед 2-3м)	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
В глубину с высоты (20-30 см)	4		4		4		4		4		4		4
В длину с места (30-40м)		5		5		5		5		5		5	
Общеразвивающие упражнения													
Без предметов	4				4				4				3
С предметами		4				4				4			
Парами			3				3				3		
На гимнастической стенке				3				3				3	
Начальные формы упражнений дзюдо													
Навыки безопасного падения:													
кувырком	4			4									
на спину		4			3								
на бок			3			4							
Захваты"рукав - отворот" в и.п.стоя на коленях							3	4	3				
Выведение из равновесия в и.п. стоя на коленях										4	3	3	3

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения													
Повороты прыжком					2		3		2				
повороты переступанием				4				1				2	
построение в колонну		1	2			2		1		1			
шеренгу										2			
круг			1									2	
Строевые команды: "становись!", "равняйсь!", "шагом марш!", "стой!"													
	2	3		2		2		3		2	2	3	
Акробатические упражнения													
Перекаты в группировке назад (из положении сидя)		4				4				3			
Перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине		3		3		3		3		4		3	4
Перекат назад из упора присев				3				4				4	
Висы упоры													
Вис на перекладине	4			4			3			3			3
Упор стоя на коленях		3			3			4			3		
Упор сзади на полу			4			4			3			4	
Подвижные игры													
С ходьбой и бегом	6					7					7		
С прыжками		8					7					7	
С бросанием и ловлей мячей			7					7					6
С ползанием				7					7				
На ориентирование в пространстве					7					7			
Итого	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**

ЯНВАРЬ

Дата, № занятия Средства подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Практическая подготовка													
Ходьба													
В колонне													
На носках, пятках	2		2		2		2		2			2	
С высоким подниманием бедра		2		2		1		1		1			2
По заданию		2		2		2		2		2			2
С различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх)	2		2		2		2		2			2	
Равновесие													
Ходьба по доске (ширина 10-20см)	4			3			3			3			
Ходьба по гимнастической скамейке		4			4			4				4	
Ходьба с закрытыми глазами по линии (2-3 м)			4			4			4				4
Бег													
В чередовании с ходьбой (40-60 м)	4		4		4		4		4			4	
В быстром темпе (20 м -30 м)		1		1		1		2		2			2
В медленном темпе (160 м)		2		2		2		2		2			2
Прыжки													
На двух ногах с продвижением вперед	3		3		3		3	3		4			4
Прыжки на одной ноге на месте		4		4		4			4			4	
Из кружка в кружок	4		4		4		4	4		4			3
На одной ноге с продвижением вперед		4		4		4			4			4	
Общеразвивающие упражнения													
Без предметов	7			7			8			8			
С предметами		7			8			8				8	
Парами			8			7			7				7
Начальные формы упражнений дзюдо													
Мост из положения лежа на спине без касания татами головой	4	4	4	4	4					3			3
Техника кувырка вперед в упор присев						4	4	4	4			3	
Акробатические упражнения													
Перекат назад из упора присев													
Перекат из и.п. лежа на животе	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2		2	2
Перекаты вперед, назад	2	2	2	3	2					2		2	2
Подвижные игры													
С ходьбой и бегом	7				7				7				8
С прыжками		7				9				8			

С бросанием и ловлей мячей			7				8						
С ползанием				8				8				6	
Теоретическая подготовка													
Требование к режиму дня	4		3		3		4		4			4	
Выполнения комплекса физкультминутки		4		3		4		4		4			4
Контроль за физической подготовленностью											45		
Итого	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**

ФЕВРАЛЬ

Дата, № занятий Средства подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Практическая подготовка													
Ходьба													
В колонне	1						1						
На носках, пятках	1		1		1		1		1			1	
Внутренней стороне стопы	1		1		1		1		1			1	
Внешней стороне стопы	1		1		1		1		1			1	
По заданию		4		4				4		4			3
Змейкой						3					3		
Равновесие													
Стойка на двух ногах с закрытыми глазами	3			3			4			4			3
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами		4			3			3			3		
Перешагивание через лежащие предметы			3			4			4			4	
Бег													
В чередовании с ходьбой (40 - 60 м)	4		4		3		3		3		4		4
С изменением техники (по сигналу)		3		3		2		2		2		2	
В быстром темпе (30м-40 м)		1		1		1		1		1		1	
Лазание													
Проползание по прямой (6-8м)	3			4			3			4			3
По гимнастической скамейке		4			3			4			3		
Подлезание под предметом (высота 40 см) в упоре на кистях и стопах			3			4			3			4	
Прыжки													
Вверх с касанием предмета	3			3			4			3			4
В длину с места (30-40м)		3			4			3			4		
Через натянутую веревочку (высота 10-15 см)			4			3			4			3	
Общеразвивающие упражнения													
Без предметов	7				7				7				7
С предметами		7				7				7			
Парами			7				7				7		
На гимнастической стенке				7				7				6	
Начальные формы упражнений дзюдо													
Техника стойки на руках согнувшись	4	3								3	3	3	1
Имитация фрагментов техники:													
передней подсечки			4	3			2	2	2				1
боковой подсечки					4	3	2	2	2				1

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения													
Ориентирование в спортивном зале:	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2
правый, левый угол													
середина квадрата, круга													
построение по сигналу													
повороты прыжком и переступанием													
Строевые команды:													
"становись!", "равняйсь!", "шагом марш!", "стой!"	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Акробатические упражнения													
Перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине	1		1		2		1		1		2		1
Перекат назад из упора присев	2		2		2		2		2		2		2
Перекат из и.п. лежа на животе		1		2		2		1		2		2	
Перекаты вперед, назад		2		2		2		2		2		2	
Подвижные игры													
С ходьбой и бегом	7						6						8
С прыжками		7						7					
С бросанием и ловлей мячей			7						7				
С ползанием				7						6			
На ориентирование в пространстве					7						7		
С элементами дзюдо						7						7	
Теоретическая подготовка													
Техника безопасности на занятиях	3			3			4			3			4
Выполнения комплекса физкультминутки		3			4			3			4		
Уборка мелкого спорт инвентаря			3			3			4			4	
Итого	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**

МАРТ

Дата, № занятия Средства подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Практическая подготовка													
Ходьба													
На носках, пятках	1			2		1		2		2		2	
На внешней и внутренней стороне стопы	2			1		2		2		2		2	
С высоким подниманием бедра		1	1		1		1		1		1		1
По заданию		3	3		2		2		2		2		3
Бег													
Непрерывно (60- 90сек)	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
В чередовании с ходьбой 40-60 м	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лазание													
По гимнастической стенке с пролета на пролет вправо-влево	3			3		3		3		3		3	
Проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке		3	4		4		4		4		4		4
Прыжки													
На двух ногах (вперед 2-3м)	1	2		1		2		1		2		2	
На одной ноге с продвижением вперед	2	1		2		1		2		1		2	
Прыжки на месте 20 раз (2-3 серии с перерывами)			3		4		4		4		4		4
Общеразвивающие упражнения													
Без предметов	7					7				7			
С предметами		7	7				7				7		
Парами				7				7				7	
На гимнастической скамейке					7				7				6
Начальные формы упражнений дзюдо													
Техника стойки на голове согнувшись	4	4	3	3									
Техника стойки на руках согнувшись					4	4	3						
Техника кувырка вперед в упор присев								4	3	4			
Имитация фрагментов техники:													
передней подсечки											1	2	1
боковой подсечки											2	1	2
Акробатические упражнения													
Перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине	3				3			3			4		
Перекат назад из упора присев			3			4			4			3	

Перекат из и.п. лежа на животе		4		4			3			3			4
Висы упоры и упоры													
Вис на перекладине	2			2		2		2		2		2	
Вис спиной на гимнастической стенке		2	1		2		2		2		1		2
Упор, стоя на коленях		1	2		1		1		1		2		1
Упор сзади на полу	2			2		2		2		2		2	
Подвижные игры													
С ходьбой и бегом	12							11					
С прыжками			10						10				
С бросанием и ловлей мячей				11						10			
С ползанием					10						10		
На ориентирование в пространстве						10						10	
С элементами дзюдо		11					10						10
Теоретическая подготовка													
Техника безопасности на занятиях	3			4		4		3		4		4	
Выполнения комплекса физкультминутки		3	4		3		4		3		3		3
Итого	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**

АПРЕЛЬ

Дата, № занятия Средства подготовки													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Практическая подготовка													
Ходьба													
На носках, пятках	2		2		2		2		2		2		2
С высоким подниманием бедра	1		2		1		2		2		2		2
По заданию		2		2		2		2		2		2	
Змейкой		1		2		1		1		1		1	
Бег													
В чередовании с ходьбой (40-60 м)	7	5	6	5	7	5	7	5	7	5	7	5	6
Непрерывно (50-60сек)		1		2		1		1		1		1	
В быстром темпе (10-20м)		1		1		1		1		1		1	
Прыжки													
На двух ногах (вперед 2-3м)	2		2		2		2		2		2		2
Вверх с касанием предмета	2		2		2		2		2		2		2
Через 4-6 параллельных линий (25м)	3		3		3		3		3		3		3
В длину с места (30-40м)		3		3		2		3		3		3	
Из кружка в кружок		2		2		2		2		2		2	
Через предмет (высота 5-10см)		2		2		2		2		2		2	
Общеразвивающие упражнения													
Без предметов	7				7				7				7
С предметами		6				7				7			
Парами			7				7				7		
На гимнастической скамейке				7				7				7	
Начальные формы упражнений дзюдо													
Имитация фрагментов техники:													
отхвата	4		4		4		3		3		3		3
зацеп голенью изнутри		4		4		4		3		3		3	
Акробатические упражнения													
Перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине	3					4				4			
Перекат назад из упора присев		3					4				4		
Перекат из и.п. лежа на животе			3					4				4	

Перекаты вперед, назад					4				4				4
Висы упоры и упоры													
Вис на перекладине	4			4							3		
Вис спиной на гимнастической стенке		4			4		3		3			3	
Вис на канате на прямых руках			4			4		3		3			3
Подвижные игры													
С ходьбой и бегом	7						7						7
С прыжками		7						7					
С бросанием и ловлей мячей			7						7				
Сползанием				7						7			
На ориентирование в пространстве					6						7		
С элементами дзюдо						7						7	
Теоретическая подготовка													
Правила ежедневной гигиены	3		3			3		4		4	3		4
Требование к режиму дня		4		4	3		3		3			4	
Итого	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**

МАЙ

Дата, № занятия Средства подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Практическая подготовка													
Ходьба													
В различных направлениях	2				2		2		2		2		2
На носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы	2				2		2		2		2		2
С высоким подниманием бедра		1		1		1		2		2		2	
По заданию		2				2				2			
Змейкой				2				2				2	
Бег													
В колонне со сменой направлении	3			3		3		3		3		3	
Непрерывно 50-60сек	3			2		2		2		2		2	
В быстром темпе (30-40 м)		2			3		2		2		2		3
В медленном темпе (160 м)		3			3		3		3		3		3
В чередовании с ходьбой 40-60 м	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Прыжки													
На двух ногах и одной (вперед 2-3 м)	3				3	3		3	3		4	4	
Вверх с касанием предмета		3		3			3			3			4
Через 4-6 параллельных линий (25м)		4		4			4			4			4
В длину с места (30-40м)		4		4			4			4			4
Из кружка в кружок						4		4			4		
Через предмет (высота 5-10см)						4		4			4		
На месте на одной ноге и с продвижением вперед	4				4				4			4	
Через натянутую веревочку (высота 10-15 см)	4				4				4			4	
Общеразвивающие упражнения													
Без предметов	3				3				3				4
С предметами		4				4				4			
Парами							4				4		
На гимнастической скамейке				4				4				4	

Начальные формы упражнений дзюдо													
Стойка на лопатках	3			4			4			4			4
Имитация фрагментов боковой подсечки		4			3			4			4		
Имитация фрагментов передней подсечки						4			3			4	
Акробатические упражнения													
Группировки из положения:	4						4						
сидя, лежа, стоя													
Перекаты в группировке назад (из положении сидя)		4							4				
Перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине								4		4			
Перекат назад из упора присев				3							4		
Перекат из и.п. лежа на животе					3							4	
Перекаты вперед, назад						3							4
Висы упоры													
Вис на перекладине	3					4					4		
Вис спиной на гимнастической стенке		4					4					3	
Упор стоя на коленях								4					4
Упор сзади на полу				4					4				
Вис на канате на прямых руках					3					4			
Подвижные игры													
С ходьбой и бегом	5							3					
С прыжками		4							5				
С бросанием и ловлей мячей				5						3			
С ползанием					6						2		
На ориентирование в пространстве						5						3	
С элементами дзюдо							3						1
Контроль за физической подготовленностью			45										
Итого	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**

ИЮНЬ

Дата, № занятия Средства подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Практическая подготовка													
Ходьба													
В колонне	1		1				1				1		
На носках, пятках	1		1				1				1		
С высоким подниманием бедра	1				1		1		1		1		1
По заданию		4		4		4		4		4		4	
Змейкой			1		1				1				
Приставным шагом (вперед, назад, в сторону)			1		1				1				1
Бег													
Непрерывно 50-60сек	5		5		6		6		6		6		6
В быстром темпе (20м-30м)		5		5		5		5		5		5	
В чередовании с ходьбой	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Прыжки													
На двух ногах (вперед 2-3м)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Вверх с касанием предмета	2	2		2	2		2		2		2		2
Через 4-6 параллельных линий (25м)	2	2		2	2		2		2		2		2
В длину с места (30-40м)			5			5		5		5		5	
Через предмет (высота 5-10 см)	1	1		1			1		1		1		1
Общеразвивающие упражнения													
Без предметов	7				7				7				7
С предметами		7				7				7			
Парами			6				7				7		
На гимнастической скамейке				7				7				7	
Начальные формы упражнений дзюдо													
Имитация фрагментов техники:													
передней подсечки	3			4			3			4			3
зацепы "рукав-отворот" в и.п.стоя на коленях		4			3			4			3		
боковой подсечки			3			4			3			4	
Акробатические упражнения													
Перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине	4				4				4				4
Перекат назад из упора присев		3				3				3			
Перекат из и.п. лежа на животе			4				4				3		

Перекаты вперед, назад				3				3				3	
Висы упоры													
Вис на перекладине различными способами стоя, лежа	2		2		2		2		1		2		2
Передвижение в висе	2		2		2		2		2		2		2
Упоры различными способами стоя, лежа		2		2		2		2		2		2	
Упоры из различных исходных положений		1		1		1		1		1		1	
Подвижные игры													
С ходьбой и бегом	7			7			6			7			7
С бросанием и ловлей мячей		7			7			7			7		
С элементами дзюдо			7			7			7			7	
Итого	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**

ИЮЛЬ

Дата, № занятия Средства подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Практическая подготовка													
Ходьба													
На носках, пятках					2			2			1	1	
С высоким подниманием бедра	2				2			2				2	
По заданию		3		3			3		3		3		
Змейкой			2			2				2			2
Приставным шагом (вперед, назад, в сторону)			2			2				2			2
Бег													
Непрерывно 50-60сек	4		4		5		5		5		6		5
В чередовании с ходьбой (40-60м)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6
В быстром темпе (20м-30м)		4		4		4		4		4		4	
Прыжки													
На двух ногах (вперед 2-3м)	4						3						4
Вверх с касанием предмета		4						4					
Через 4-6 параллельных линий (25м)			3						3				
В длину с места (30-40м)				4						3			
Из кружка в кружок					3						3		
Через предмет (высота 5-10см)						4						3	
Общеразвивающие упражнения													
Без предметов	11			10			11			10			10
С предметами		11			10			10			10		
На гимнастической стенке			11			10			11			10	
Акробатические упражнения													
Перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине	4				4				3			3	
Перекат назад из упора присев		3				3				3			3
Перекат из и.п. лежа на животе			4				3				3		
Перекаты вперед, назад				3				3				3	
Висы и упоры													
Вис на перекладине	3				3				3				3
Вис спиной на гимнастической стенке		4				4				4			
Упор стоя на коленях			3				3				3		

Упор сзади на полу				4				4				4	
Подвижные игры													
С ходьбой и бегом	11					10					10		
С прыжками		10					11					10	
С бросанием и ловлей мячей			10					10					10
Сползанием				11					11				
С элементами дзюдо					10					11			
Итого	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**

АВГУСТ

Дата, № занятия Средства подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Практическая подготовка													
Ходьба													
На носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы	2			2				2				2	
С высоким подниманием бедра	2			2				2				1	
По заданию		3			3		3		3		3		3
Змейкой			2			2				2			
Приставным шагом (вперед, назад, в сторону)			2			2				2			
Бег													
Непрерывно 50-60сек		7		7		7		7		7		7	
В быстром темпе (20м-40м)	6		6		7		7		7		7		7
В чередовании с ходьбой 40-60м	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	8
Прыжки													
На двух ногах и одной (вперед 3м-5)	4				4			4			4		
Вверх с касанием предмета	3				3			3			3		
Через 4-6 параллельных линий (25м)		3				3			3			3	
В длину с места (30-40м)		4	4			4			4			3	
Из кружка в кружок			3	3			3			3			3
Через предмет (выста5-10см)				4			4			4			4
Общеразвивающие упражнения													
Без предметов	11				11				10				10
С предметами		11				11				11			
Парами			10				10				10		
На гимнастической стенке				10				10				10	
Висы упоры													
Вис на перекладине	4					4					3		
Вис спиной на гимнастической стенке		3					3					4	
Упор стоя на коленях			4					4					3
Упор сзади на полу				3					3				
Вис на канате на прямых руках					4					3			
Подвижные игры													
С ходьбой и бегом	6						8						7
С прыжками		7						6					

С бросанием и ловлей мячей			7						8				
С ползанием				7						6			
На ориентирование в пространстве					6						8		
С элементами дзюдо						6						8	
Итого	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**	**45**

Приложение 2

План-конспект
тренировочного занятия по дзюдо для учащихся СОГ 1 года обучения.

Конспект составил: *тренер-преподаватель Муратова Э.Э.*

Место проведения: зал борьбы МАУ ДО ДЮСШ №5
Время проведения: 45 минут
Инвентарь: татами, секундомер.
Продолжительность занятия: 45 минут.
Форма одежды: кимоно.

Задачи урока:
Образовательные:
1.Обучение детей выполнению скоростных и координационных упражнений в игре с применением элементов борьбы.
2. Обучение детей самоконтролю при выполнении упражнений падения на спину.
3. Обучение правилам безопасности, страховки и помощи при выполнении упражнений с элементами игры.
Воспитательные:
1.Воспитание дисциплинированности.
2. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
3.Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.
Оздоровительные:
1.Формирование у детей правильной осанки.
2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3.Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на организм и сохранения здоровья.
Образовательные технологии:
1.Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие.
2. Игровые.
***Форма учебного занятия*:** практическое занятие.
Форма организации работы: фронтальная, групповая, парная.
Методы обучения: словесные методы (объяснение), наглядные методы (демонстрация), метод упражнений.

Ход занятия

Содержание занятия	Дозировка	Общие методические указания
I. Подготовительная часть 10 мин.		
1. Построение, расчет группы. – отметить в журнале посещаемости тренировочного занятия. – сообщение задач занятия. – выполнение строевых команд: «Ровняйся!», «Смирно!», «Напра-во», «Нале-во», «Кру-гом», «Рэй» (Рей – поклон).	3 мин	Обратить внимание на форму. Построение в шеренгу. Следить за правильным выполнением задания.
2. Ходьба – ходьба на носках, – на пятках, – на наружней стороне стопы, – на внутренней стороне стопы, – ходьба в полу приседе – ходьба в приседе – разворот туловищем на каждый шаг, – ходьба с наклонами туловища вперед, – шаги с ускорением, переход на бег в среднем темпе.	15 м 10 м 10 м 10 м 10 м 10 м 10 м	Обратить внимание на осанку и дыхание. На 3 шага – вдох, на 3 шага – выдох. Выполнять по команде. Следить за дистанцией между занимающимися. Следить за правильным дыханием. Следить за правильным выполнением упражнения, дистанцией между учащимися. Выполнять по команде, в среднем темпе.
3. Бег – бег с крестным шагом; – левым боком,	50 м	Спокойное передвижение вокруг зала. Выполнять не торопясь. Соблюдать дистанцию.

– правым боком, – вперед, – бег приставным шагом; – правым боком, – левым боком, – бег с поворотом туловища на 360 градусов вокруг своей оси: – вправо, влево – бег с высоким подниманием бедра, – бег с забрасыванием голени, – бег с подниманием прямых ног; – бег с ускорением по диагонали спортивного зала, 3 повтора. Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания.	по 15 м	Следить за правильным выполнением задания. Прямые ноги, не сгибать в коленях.
4. Общеразвивающие упражнения 1) Наклоны головы; – вперед, назад, 2) Круговые вращения головой; (в правую, в левую сторону)	6-7 раз	Перестроение в колонну по 4 человека Выполнять равномерно медленно.
3) Упражнение для рук и плечевого пояса – круговые вращения, рук (вперед, назад) – в локтевых суставах (вперед, назад) – вращения прямых рук в плечевых суставах (вперед, назад)	6-7 раз	Следить за правильным выполнением задания, подбородок прижимаем к груди.
4) -И.П.- основная стойка, ноги на врозь, руки на пояс; 1- наклон туловища вперед,	8 раз	Следить за осанкой, правильной постановкой рук, дыханием.

2 - наклон туловища назад, 3- наклон туловища вправо, 4- наклон туловища влево		
5) . И.П.- основная стойка, руки на пояс; 1-4 - круговые вращения туловища вправо, 5-8 круговые вращения туловища влево.	6 раз	Наклоны выполнять глубокие, следить за дыханием.
6) И.П.- основная стойка, руки в стороны. 1- поворот туловища вправо; 2- и.п. 3-- поворот туловища влево 4- и.п.	8 раз	Упражнение выполняется медленно. Следить за осанкой, руки в стороны прямые.
7) И.П. – Основная стойка, руки на пояс; 1-4 –круговые вращения в тазобедренном суставе в правую сторону, 5-8 - круговые вращения в тазобедренном суставе в левую сторону,	6 раз	Упражнение выполняется медленно.
8) И.П. - ноги вместе, колени согнуты, ладони на коленях; 1-4 -круговые вращения в коленном суставе вправо, 5-8- влево,	6 раз	
9) И.П. основная стойка, руки вперед, 1- -мах правой ногой к левой ладони, 2- И.П. 3-мах левой ногой к правой ладони, 4- И.П.	10 раз 10 раз	При махе опорную ногу не сгибать в колене, мах выполнять прямой ногой.

10) И.П - основная стойка, руки на поясе, 1- присесть, руки вперед, 2- И.П. 11) Прыжки на двух ногах		Пятки не отрываются от пола.
Итого: 10 минут.		
Основная часть занятия		
1. Упражнения для изучения навыков самостраховки падения на спину 1) Падения на спину 2) Падение на спину из положения сидя. 3) То же, вытягивая руки вперед-вверх. 4) Падение на спину из положения приседа. Принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. 5) То же, вытягивая руки вперед-вверх.	10 мин.	Лечь на спину, подбородок прижать к груди, ноги согнуть в коленях, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Поднять руки и сделать ими сильный удар по ковру. В момент удара руки должны быть напряжены и находиться по отношению к туловищу под углом 40–50°. Садясь на ковер, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Сделать перекат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания ковра лопатками ударить по нему руками. В момент удара таз должен быть приподнят над ковром. Сесть на ковер ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину, закончив его ударом руками о ковер.

2. Игра: «Борьба с использованием поясов» Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину дохе. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.	8 мин	Показывается ход игры, правила. Примечания: платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной. Подведение итогов игры
3. Игра: «Карусель» Двое упражняющихся, равные по росту, становятся лицом друг к другу и захватывают друг друга за кисти. После этого упражняющиеся откидывают туловища назад. Играющие кружатся (в любую сторону), постепенно увеличивая скорость вращения, затем плавно замедляют движение и останавливаются. После короткого отдыха вращение повторяют в другую сторону.	6 мин	Рассказ, показ. Показать ход игры и рассказать правила игры. Разделить детей по росту указанных в правилах игры. Расставляются пары по залу друг от друга. В ходе игры исправлять ошибки и подсказывать правильные действия.
4. Игра: «Выведение из равновесия» Взяться за руки, образую круг. Необходимо по свистку вывести из равновесия рядом стоящих игроков-партнеров. Можно двигаться в стойке борца, а по сигналу выводить из равновесия вперед или назад.	6 мин	Показать ход игры и рассказать правила игры, озвучить название игры. В ходе игры исправлять ошибки и подсказывать правильные действия. Подведение итогов игры. Обоснованно отмечаются лучшие игроки. Определяются победители.
Итого: 30 мин.		

3.Заключительная часть		
1. Измерение ЧСС 2. Упражнения на восстановления дыхания 3. Построение, подведение итогов занятия.	5 мин.	Выделить активных учеников. Задание на дом: повторить упражнения самостраховки при падении на спину, сгибание разгибание рук, в упоре лежа 20 раз.
Итого: **5 мин.**		
Общее время занятия: 45 минут.		

Приложение 3

План-конспект
тренировочного занятия по дзюдо для учащихся СОГ 1 года обучения

Конспект составил*:* *тренер-преподаватель Муратова Э.Э.*

Место проведения: зал борьбы МАУ ДО ДЮСШ №5.
Время проведения: 45 минут.
Инвентарь: татами, секундомер
Продолжительность занятия: 45 мин.
Форма одежды: кимоно.

Задачи занятия:
Образовательные:
1. Совершенствование техники самостраховки при падении на правый бок.
2. Обучение технике самостраховки при падении на бок кувырком вперед в прыжке.
Воспитательные:
1. Воспитание дисциплинированности.
2. Воспитание трудолюбия.
3. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.
Оздоровительные:
1. Формирование у детей правильной осанки.
2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на организм и сохранения здоровья.
Образовательные технологии:
1. Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие.
2. Игровые.
***Форма учебного занятия*:** практическое занятие.
Форма организации работы: фронтальная, групповая, парная.
Методы обучения: словесные методы (объяснение), наглядные методы (демонстрация), практические методы (тренинг).
.

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
2	3	4
I/ Подготовительная часть	**8 мин**	
1. Построение, расчет группы. – отметить в журнале посещаемости тренировочного занятия. – сообщить задачи занятия. – выполнение строевых команд: «Ровняйся!», «Смирно!», «Напра-во», «Нале-во», «Кру-гом», «Рэй» (Рей – поклон). 2.Ходьба – ходьба на носках, – на пятках, – на наружней стороне стопы, – на внутренней стороне стопы, – ходьба в полу приседе – ходьба в приседе – разворот туловищем на каждый шаг, – ходьба с наклонами туловища вперед, – шаги с ускорением, переход на бег в среднем темпе. 3. Бег – бег с крестным шагом;	1 мин по 10-15 м	Обратить внимание на форму. Построение в шеренгу. Следить за правильным выполнением задания. Обратить внимание на осанку и дыхание. На 3 шага – вдох, на 3 шага – выдох. Выполнять по команде. Следить за дистанцией между занимающимися. Следить за правильным дыханием. Следить за правильным выполнением упражнения, дистанцией между учащимися. Выполнять по команде, в среднем темпе. Спокойное передвижение вокруг зала. Выполнять не торопясь. Соблюдать дистанцию.

– левым боком, – правым боком, – вперед, – бег приставным шагом; – правым боком, – левым боком, – бег с поворотом туловища на 360 градусов вокруг своей оси: – вправо, влево – бег с высоким подниманием бедра, – бег с забрасыванием голени, – бег с подниманием прямых ног; – бег с ускорением по диагонали спортивного зала, 3 повтора. Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания.	по 20 м	Следить за правильным выполнением задания. Прямые ноги, не сгибать в коленях.
4. ОРУ в движении: – из положения руки согнуты в локтях перед грудью, разведение рук в стороны; – круговое вращение прямых рук в плечевых суставах вперёд и назад; – повороты туловища направо и налево с одновременным махом рук; – поочередные махи ногами вверх, касаясь	 8 раз 8 раз 8 раз 6- 8 раз	 Локти не опускать, руки в стороны - прямые. Следить за осанкой, рыки в локтях прямые. Мах делать прямой ногой.

разноименной рукой носка ноги. 5. Ходьба в глубоком приседе руки на затылке (гусиный шаг) 6. Прыжки – «Лягушка».	20 м 10 прыжков	Спину держать прямо.
II. Основная часть	**30 мин**	
1. Совершенствование техники самостраховки при падении на правый бок.	8 мин.	При падении на правый бок еще до соприкосновения туловища с поверхностью, должны нанести амортизирующий удар (хлопок) правой рукой по поверхности. При этом правая рука должна быть выпрямлена в локтевом суставе, развернута ладонью к доянгу и отведена от туловища примерно на 45°. Голова не касается поверхности, подбородок плотно прижат к груди. Правая нога в конечном положении выпрямлена, а левая согнута в колене. После падения, приподняв выпрямленные ноги вверх и кувыркнувшись назад через левое плечо, вернитесь в исходную позицию.
2. Обучение технике самостраховки при падении на бок кувырком вперед в прыжке: 1. Отработка амортизирующего удара.	12 мин	Из исходной позиции, оттолкнувшись правой ногой от поверхности вперед-вверх, одновременно резко наклоняя туловище вниз-вперед и протягивая правую руку вниз, тыльной стороной кисти к поверхности,

2. Падение на бок с кувырком из положения сидя. 3. Падение на бок с кувырком из положения сидя в прыжке. 4. Падение на бок с кувырком из стойки. 5. Падение на бок с кувырком из стойки в прыжке. 6. Игра «Петушиный бой» *Содержание игры.* Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладёт за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться.	7 мин 3 мин	левую руку используя в качестве направляющего вектора, выполните кувырок вперед. Приземляясь на левый бок, нанесите амортизирующий удар (хлопок) выпрямленной левой рукой по поверхности. В конечном положении левая нога выпрямлена, правая согнута в колене. Подбородок прижат к груди. Левая рука отведена от туловища примерно на 15°-40°. На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой). Правила игры: 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны также сражаются между собой (последними). Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед.

7. Игра «Не теряй равновесия». *Содержание игры.* По сигналу руководителя игроки поочередно ударяют одной рукой или обеими руками ладонями по ладоням противников.		Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы, и поднимают руки вперед. Игра начинается по сигналу. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки. Игру можно проводить командами. Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.
Заключительная часть	**7 мин**	
1. Работа в парах на гибкость, растягивание. 2. Подведение итогов. 3. Задание на дом.	6 мин 1 мин	Работа в медленном темпе Сгибание туловища лежа на спине 20 раз.

Приложение 4

Примерные формы протоколов тестирования

_____ Дата

_____ Наименование группы, год обучения

Показатель двигательного развития

№ п.п.	Ф.И.О.	Дата рождения	Длина прыжка с места (см)	Рост (см)	Индекс	Оценка
1						
2						

Тренер-преподаватель _____ подпись Ф.И.О.

Инструктор-методист _____ подпись Ф.И.О.

Показатель крепости телосложения

№ п.п.	Ф.И.О.	Дата рождения	Рост(см)	Вес тела (кг)	ОКГ (см)	Индекс	Оценка
1							
2							

Тренер-преподаватель _____ подпись Ф.И.О.

Инструктор-методист _____ подпись Ф.И.О.

Уровень физической подготовленности

№ п.п.	Ф.И.О.	Возраст (лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз)	Уровень	Челн. Бег 3х10 (сек)	Уровень	Вис на перекладине (мин)	Уровень	Наклон вперед (см)	Уровень	Тройной прыжок на двух ногах (см)	Уровень	Вестибулярная устойчивость	Уровень
1														
2														

Тренер-преподаватель _____ подпись Ф.И.О.

Инструктор-методист _____ Ф.И.О.

Показатель пропорциональности телосложения

№ п.п.	ФИО	Окружность талии (см)	Окружность груди (см)	Индекс	Оценка
1					
2					

Тренер-преподаватель _____ Ф.И.О.
подпись
Инструктор-методист _____ Ф.И.О.
подпись

Показатель стройности

№ п. п.	ФИО	Длина тела (см)	Окружность тела см х100	Индекс	Оценка

Тренер-преподаватель _____ Ф.И.О.
подпись
Инструктор-методист _____ Ф.И.О.
подпись

Оценка физического состояния воспитанников

	Ф.И.О	Биологический возраст.	Оценка	Массо-ростовой индекс (МРИ, г/см)	Оценка	ЧСС, (уд/мин)	Оценка	Плечевая дуга (ПД, см)	Оценка	Индекс сутулости (%)	Оценка	Окружность грудной клетки (см)	Оценка	Частота дыхания	Оценка

Тренер-преподаватель _____ Ф.И.О.
подпись
Инструктор-методист _____ Ф.И.О.
подпись

Приложение 5

Карта индивидуальных результатов и достижений учащегося

Ф.И.О. _____ Дата рождения _____

№ п.п.	**Возраст**	_____ лет		_____ лет		_____ лет		Показатель значимости для дзюдо
	Дата тестирования							
	Наименование теста	индекс	оценка	индекс	оценка	индекс	оценка	оценка
1.	**Двигательное развитие**							
2.	**Крепость телосложения**							
3.	**Пропорциональность телосложения**							
4.	**Стройность**							
5. Показатели физической подготовленности:								
5.1	Сила							
5.2	Быстрота							
5.3	Силовая выносливость							
5.4	Гибкость							
5.5	Координация							
6. Морфофункциональные показатели								
6.1	а: Телосложение							
6.2	б: Вестибулярная устойчивость							
7. Физическое состояние:								
7.1	Биологический возраст							
7.2	Массоростовой индекс							
7.3.	Частота сердечных сокращений							
7.4	Плечевая дуга							
7.5	Частота дыхания							
7.6.	Индекс сутулости							
7.7	Окружность грудной клетки							