Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 17 «Незнайка»

(МБДОУ «Детский сад № 17 «Незнайка»)

СОГЛАСОВАНО:

на педагогическом совете № 1

протокол от «29» августа 2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Дзюдоята»**

(возраст обучающихся: 5-7 лет,

срок реализации 2 года (144 часа)

Автор программы:

инструктор по физическому

воспитанию А.А.Нестеров;

редактор:

методист Баландина Н.А.

г. Ханты-Мансийск

**Содержание**

1. Пояснительная записка ………………………..................................................... 3.

Основные сведения ………………………………………………………………....4.

Ожидаемые результаты воспитанников 5-7 лет .....................................................5.

Способы проверки знаний умений и навыков у детей 5-7 лет …………………..7.

Содержание дополнительной образовательной программы …………………. . 10.

2. Учебный план и диагностика физических качеств детей 5-6 лет ……………11.

Учебный план и диагностика физических качеств детей 6-7 лет ………..........18.

3. Календарный учебный график для детей 5-6 лет …………………………….25.

Календарный учебный график для детей 6-7 лет ……………………………….32.

4. Список литературы …………………………………………………………... ..41.

# **Пояснительная записка**

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

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

**Основные сведения**

**Дзюдо́** ([яп.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) 柔道 *дзю: до:*, дословно - «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») - [японское](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F) [боевое искусство](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), философия и [спортивное](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) [единоборство](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) без оружия, созданное в конце [XIX века](http://ru.wikipedia.org/wiki/XIX_%D0%B2%D0%B5%D0%BA) на основе [дзюдзюцу](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%B8%D1%83-%D0%B4%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%81%D1%83) японским мастером боевых искусств [ДзигороКано](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%BE%2C_%D0%94%D0%B7%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE). Дзюдо входит в состав Олимпийских игр.

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

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

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

**Актуальность и новизна программы**

Новизной Программы является:

* Внедрение начальных форм упражнений дзюдо для дошкольников 5-7-летнего возраста;
* Реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
* систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);
* преемственность изучения программного материала, отраженная в перспективном, текущем и оперативном планировании;
* разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с дошкольниками.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Цели и задачи программы**

Цели:

1. Создать условия для знакомства детей с одним из видов восточных единоборств – дзюдо.

2. Укрепление здоровья, оздоровления детского организма и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной системы;

3. Воспитание у детей высоких нравственных качеств, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Задачи:

1. Сформировать у детей представление о дзюдо, как о спорте, закаливающем характер, дающем импульс для содержательной и успешной жизни.

2. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.

3. Овладение школой движений борьбы дзюдо.

4. Выработка представлений о борьбе, снарядах и инвентарях, о соблюдении правил техники безопасности на занятиях.

**Ожидаемые результаты у воспитанников**

 **в возрастной категории детей от 5 – 6 лет.**

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

1. Осознанного представления о борьбе дзюдо.
2. Знать основные стойки в борьбе дзюдо.
3. Выполнять упражнения на растяжку и расслабление.
4. Выполнять силовые упражнения с полной отдачей и амплитудой .
5. Знать технику безопасности во время выполнения акробатических упражнений.
6. Выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед, самостраховки вперед, назад, через правое и левое плечо.
7. Уметь выполнять упражнения на перестроение.
8. Уметь работать в парах, чувствовать передвижение партнера и двигаться синхронно с ним.

**Ожидаемые результаты у воспитанников**

**в возрастной категории детей от 6 – 7 лет.**

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

1. Осознанного представления о борьбе дзюдо.
2. Знать и выполнять основные передвижения в борьбе дзюдо.
3. Выполнять упражнения на растяжку и расслабление.
4. Выполнять базовое ОФП и упражнения на турнике.
5. Занять и уметь делать основные удержания в партере и способы ухода от них.
6. Выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед, самостраховки вперед, назад, через правое и левое плечо.
7. Уметь делать учениками для броска боковая подсечка и задняя подножка.
8. Выполнять упражнения на гибкость(мосты, шпагаты)
9. Уметь работать в парах, чувствовать передвижение партнера и двигаться синхронно.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание образовательной области «Физическая культура»** **по ООД** | **Содержание дополнительной образовательной программы «Дзюдоята»** |
| Программа направлена на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие через решение следующих специфических задач:- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.  | Отличительными способностями являются специальные корригирующие упражнения, направленные на:- развитие больших мышечных групп.- увеличение количества упражнений на растяжку.-дается больше упражнений для работы в паре.-выполнение акробатических упражнений на мате. -освоение команд на японском языке |

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

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

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

Курс программы дзюдо подразделяется на три периода:

- вводный - 1 неделя (2 занятия),

- основной - 34 недель (68 занятий),

- заключительный -1 неделя (2 занятия).

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

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

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

Курс программы дзюдо подразделяется на три периода:

- вводный - 1 неделя (2 занятия),

- основной - 34 недель (68 занятий),

Заключительный - 1 неделя (2 занятия).

Итого: 144 часа за 2 года обучения.

Формы организации детей на занятие по дзюдо:

а) фронтальная работа с детьми

б) индивидуальная работа с детьми

в) самостоятельная двигательная деятельность детей

г) работа на дом.

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

Способы проверки знаний, умений и навыков у детей 5-6 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопросы диагностики | Методика диагностирования | Характеристики умений |
| 1. | Мышечная сила кисти | Цель: измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор по дзюдо, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем ребенок сильно сжимает прибор. Делается по 2 попытки каждой рукой. | Мальчики:правая рука-3,3-7,3левая рука-4,3-6,3Девочкиправая рука-3,0-4,8левая рука-2,8-4,2 |
| 2.  | Выносливость(приседание) | Цель: выявить степень работы мышц ног.Из исходного положения - основная стойка - руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка. Делается с максимальной скоростью. | Мальчики:20-22 разаДевочки:20-21 раз |
| 3. | Бег на скорость(30 метров) | Цель: выявить взрывную силу мышц ног.Разметить беговую дорожку длиной не менее 40 метров. До линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров( для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставится яркий ориентир. Дается две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша. Бег с высокого старта. | Мальчики:8,2-7 сек.Девочки:8,5-8,1 сек. |
| 4.5. | ГибкостьПрыжок в длину | Цель: измеритьгибкость ребенка.Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз-вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки). Цель: выявить взрывную силу мышц ног ребенка.Прыжки выполняются в прыжковую яму. Каждый ребенок выполняет 3 прыжка подряд без интервалов. Измерение проводится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносится лучший результат. | Мальчики:+3-+6 смДевочки:+4-+8 смМальчики:1-1.10 смДевочки:95-1.00 см |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопросы диагностики | Методика диагностирования | Характеристики умений |
| 1. | Мышечная сила кисти | Цель: измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор по дзюдо, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем ребенок сильно сжимает прибор. Делается по 2 попытки каждой рукой. | Мальчики:правая рука-8,0-15,0левая рука-8,0-13,0Девочкиправая рука-5,5-11,0левая рука-5,5-10,0Мальчики:23-26 разаДевочки:23-25 раз |
| 2. | Выносливость(приседание) | Цель: выявить степень работы мышц ног.Из исходного положения - основная стойка - руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка. Делается с максимальной скоростью. |
| 3. | Бег на скорость(30 метров) | Цель: выявить взрывную силу мышц ног.Разметить беговую дорожку длиной не менее 40 метров. До линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров ( для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставится яркий ориентир. Дается две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша. Бег с высокого старта. | Мальчики:7,5-7,3 сек.Девочки:7,8-7,5 сек. |
| 4.5. | ГибкостьПрыжок в длину | Цель: измеритьгибкость ребенка.Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз-вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки ( отсчет от плоскости скамейки). Цель: выявить взрывную силу мышц ног ребенка.Прыжки выполняются в прыжковую яму. Каждый ребенок выполняет 3 прыжка подряд без интервалов. Измерение проводится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносится лучший результат. | Мальчики:+3-+6 смДевочки:+4-+8 смМальчики:1,15-1.30 мДевочки:1,00-1.20 м |

**Содержание дополнительной образовательной программы**

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

**Детей обучают:**

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

2.Всем видам ходьбы.

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

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

5.Метанию малого мяча в цель и на дальность.

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

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

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

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

**На каждом этапе подготовки определяются:**

1.Уровни индивидуального физического развития;

2.Функциональное состояние и физическую работоспособность организма ;

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя, № занятия** | **Примерное содержание** | **Оборудование** | **Методические указания** | **Кол-во****Часов****(практика/теория)** |
| **Сентябрь****Итого:****Октябрь****Итого:** **Ноябрь****Итого:****Декабрь****Итого:****Январь****Итого:****Февраль****Итого:****Март****Итого:****Апрель****Итого:****Май****Итого:****Всего:** | **1 неделя**Занятия №1-2**2 неделя**Занятие №3-4**3 неделя**Занятие №5-6**4 неделя**Занятие №7-8**1 неделя**Занятие №1-2**2 неделя**Занятия №3-4 **3 неделя**Занятия №5-6**4 неделя**Занятие №7-8**1 неделя**Занятие №1-2**2 неделя**Занятие №3-4**3 неделя**Занятие №5-6**4 неделя**Занятие№7-8**1 неделя**Занятие №1-2**2 неделя**Занятие №3-4**3 неделя**Занятие №5-6**4 неделя**Занятие №7-8**1 неделя**Занятие №1-2**2 неделя**Занятие №3-4**3 неделя**Занятие №5-6**4 неделя**Занятие №7-8**1 неделя**Занятие №1-2**2 неделя**Занятие №3-4**3 неделя**Занятие №5-6**4 неделя**Занятие №7-8**1 неделя**Занятие №1-2**2 неделя**Занятие №3-4**3 неделя**Занятие№5-6**4 неделя**Занятие №7-8**1 неделя**Занятие №1-2**2 неделя**Занятие №3-4**3 неделя**Занятие №5-6**4 неделя**Занятие №7-8**1 неделя**Занятие№1-2**2 неделя**Занятие №3-4 **3 неделя**Занятие №5-6**4 неделя**Занятие №7-8 | Дать представление детям о борьбе дзюдо. Знакомство с детьми. Упражнять в ходьбе и беге. Упражнения на гибкость.Обучить бегу со сменой ритма, c упражнениями на ловкость. Объяснить понятие партер. Показать упражнения в партере.Показать и обучить основным видам ОФП:1.Приседание2.Отжимание3.Пресс4.Челночный бегНаучить игру вышибалы.Повторить основанные виды ОФП. Показать и научить основным видам стойки в дзюдо: высокая, средняя, низкая.Обучить эстафете с использованием ОФП, упражнений на ловкость и скорость. Выполнить упражнения на гибкость.Учить детей бегу как «обезьяна», упражнению «краб». Повторить основные стойки в дзюдо.Работа на гибкость.Учить упражнениям:1)отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага.2)перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями.Повторить игру вышибалы.Обучить прыгать на скамейку и спрыгивать с нее. Научить переползать через натянутую веревку. Играть в игру волки и овцы. Бег с изменением направления по свистку. Обучить передвижения: вправо-вперед, вправо-назад, влево-вперед, влево-назад в парах. Повторить ОФП Повторить челночный бег на скорость. Обучить метанию малого мяча в цель правой и левой рукой. Повторить игру волк и овцы.Разминка с обручами. Повторить передвижения в парах. Обучить упражнениям на гибкость:Шпагат, гимнастический мост.Обучить упражнению перетягивание каната.Повторить упражнения на гибкость:Шпагат, мостик. Играть в игру самолетыОбучить лазанью по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезанию через скамейку.Повторить упражнениям:1)отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага.2)перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями.Повторить шпагат и гимнастический мостикПровести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.Повторить ОФП для всех групп мышц. Играть в игру вышибалы и волк и овцы.Обучить самостраховке падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Повторить шпагат и гимнастический мостик.Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Обучить самостраховке падения вперед на руки со стойки. Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Играть в эстафету « Кто дальше упрыгнет»Обучить самостраховке назад на спину. Упражнение на гибкость.Повторить самостраховку назад на спину. Обучить упражнению перетягивания мяча друг у друга. Играть в игру вышибалы. Воспитывать положительный дух соперничества.Повторить упражнение перетягивания мяча друг у друга. Обучить прыжкам через веревку вправо и влево. Упражнения на гибкость.Обучить кувырку вперед с упором на руки сидя на коленях. Повторить игру самолеты. Повторить передвижение в парах.Повторить кувырок вперед с упорам на руки сидя на коленях. Играть в игру вышибалы. Упражнения на гибкость: шпагат и мостик гимнастический.Обучить кувырку со стойки с упором на руки.Обучить перекатам на спине по залу ногами вперед.Разминка с гимнастическими палками. Повторить кувырок со стойки с упором на руки. Повторить перекаты на спине по залу вперед ногами.Обучить перекаты по спине по залу головой вперед.Повторить перекаты по спине по залу головой вперед. Повторить упражнение ходьба как «обезьяны», упражнение «краб». Повторить передвижения в парах.Обучить кувырку назад. Играть в игру волк и овцы. Повторить кувырок назад.Сделать ОФП на основные группы мышц.Играть в эстафету «Кто быстрее мяч передаст»Обучить самостраховке с падением на бок. Повторить упражнение перетягивание мяча друг у друга. Упражнение на растяжку.Повторить самостраховку с падением на бок. Обучить прыжкам на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Игра самолеты.Повторить прыжки на двух ногах из положения сидя с движением вперед.Повторить основные стойки в дзюдо, передвижение в парах.ОРУ с обручами. Обучить самостраховке через правое и левое плечо с положении с колен.Повторить самостраховку через правое и левое плечо с положения колен.Повторять гимнастические упражнения: шпагат и мостик. Играть в вышибалы.Обучить самостраховке через правое и левое плечо со стойки.Повторить ОФП.Играть игру волк и овцы.Провести диагностику по результатам года | Коврики для упражнений на полу.Свисток. Коврики на упражнения на полу. Кегли 10 шт.Коврики для упражнения на полуОдин средний мячКоврики для упражнений на полу на полу. Иллюстрированные материалы по дзюдо.Конусы для эстафет,2 больших мяча, 2 обруча. Коврики для упражнений на полу. Палки.Мяч среднего размера. Коврики для упражнения на полу. Гимнастические скамейки.Гимнастические скамейки, веревку. Коврики для упражнения на полу.Коврики для упражнения на полу. Свисток.Коврики для упражнений на полу. Секундомер. Кегли для ориентира челночного бега.Коврики для упражнения на полу. Обручи в количестве присутствующих детей.Коврики для упражнений на полу. 2 каната средней длины.Гимнастическая скамейка, Гимнастическая стенка.Коврики для упражнения на полу.Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки. Коврики для упражнений на полу.Мягкие маты, гимнастические коврикиМягкие маты.Мягкие маты, конусы для эстафет.Мягкие маты, гимнастические коврикиМягкие маты, мячи средних размеров.Веревка, мячи средних размеров, гимнастические коврикиМягкие матыМягкие маты, гимнастические коврики. Мяч среднего размера.Мягкие маты, гимнастические коврики.Мягкие маты, гимнастические коврики. Гимнастические палки в количестве присутствующих детей.Гимнастические коврики.Гимнастические коврики. Мягкие матыМягкие маты. Большие мячи. Конусы для эстафеты.Большие мячи. Гимнастические коврики. Мягкие маты.Гимнастические коврики. Мягкие маты.Гимнастические коврики.Мягкие маты, обручи, гимнастические коврики, средний мяч. | Учить детей построениям. Правильно ходить и бегать. Обратить внимание на внешний вид.Следить за правильным выполнением упражнений.Обращать внимание на физическое состояние детей.Следить за техникой безопасности во время упражнений.Обращать внимание на правильность выполнения упражненийВыполнять упражнения 2 серии по 10 раз со сменой партнера. Игра проводится в положении партер или полу партер.Следить за дисциплиной на занятиях, за соблюдение техники безопасности.Обеспечить страховку при выполнение упражнения гимнастический мост.Обеспечить страховку при выполнение упражнения гимнастический мост.Следить за техникой безопасности при выполнении упражнений.Похвалить и наградить подарками всех участвовавших. Следить за техникой безопасностиСледить за техникой безопасностиОбращать внимание на положении шеи вол время самостраховки.Упражнение перетягивание мяча делаем 3 серии по 30 сек. Со сменой партнера. Следить за безопастностью при кувырках, поддерживать рукамиСледить за положение шеи во время кувырка. Соблюдать технику безопасности.Следить за правильным исполнение упражнений.Следить за правильным выполнением упражнения и техникой безопасности.Выполнять упражнениеВ обе стороны.Соблюдать технику безопасности.Передвижения выполняются во все стороны: вперед, назад, вправо, влево. Помогать выполнению самостраховке руками. Обязательно упражнение выполняется в обе стороны. | 12 2 2 **7** 2 2 2 2 **8** 2 2 2 2 **8** 2 2 2 **8** 2 2 2 2 **8** 2 2 2 2 **8** 2 2 2 2 **8**2 2 2 2 **8** 2 2 2 1 **7 часов****70 часа** | 1**1**1**1 час****2 часа** |

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

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

 **Обследовано- \_\_\_\_\_\_\_\_чел. из них:**

**высокий: \_\_\_\_\_**

**средний: \_\_\_\_\_\_**

**низкий: \_\_\_\_\_\_**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя,** **№ занятия** | **Примерное содержание** | **Оборудование** | **Методические указания** | **Кол-во часов****(практика/теория)** |
| **Сентябрь****Итого:** | **1 неделя**Занятие №1-2**2 неделя**Занятие №3-4**3 неделя**Занятие №5-6**4 неделя**Занятие №7-8 | Вводный инструктаж. Приветствие спортсменов. Разминка, упражнения на гибкость. Провести диагностику.Повторение кувырков и самостраховок. Повторить шпагаты и мостик. Повторить основные стойки в дзюдо. Играть в вышибалы.Делать упражнения перетягивание мяча друг у друга. Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях. Повторить кувырки вперед и назад.Обучить приставным шагам вправо и влево с имитаций движения ног для броска подсечки. Повторить самостраховку вправо и влево на бок. Играть в игру самолеты. | Гимнастические коврики, секундомер.Гимнастические коврики, мягкие маты. Средний мяч.Гимнастические коврики, мягкие маты.Гимнастические коврики, мягкие маты. | Следить за техникой безопасности.Обратить внимание на положение ног.Следить за выполнением самостраховок в обе стороны. | 1 часа2 часа2 часа2 часа**7 часов** | 11 |
| **Октябрь****Итого:** | **1 неделя**Занятие №1-2**2 неделя**Занятие №3-4**3 неделя**Занятие №5-6**4 неделя**Занятие №7-8 | Повторить галоп правым и левым боком с имитацией подсечки. Повторить ОФП (основные движения). Играть в игру волк и овцы.Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»Обучить выведению из равновесия с двух ног на одно колено. Повторить упражнения на гибкость: мостики, шпагаты. Играть в вышибалы. | Гимнастические коврики.Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки. Мягкие маты, мяч среднего размера.Мягкие маты, кегли, скамейки. | Следить за техникой безопасности. | 2 часа2 часа2 часа2 часа**8 часов** |  |
| **Ноябрь****Итого:** | **1 неделя**Занятие №1-2**2 неделя**Занятие №3-4**3 неделя**Занятие №5-6**4 неделя**Занятие №7-8 | Повторить выведение из равновесия с двух ног на одно колено. Обучить правильному передвижению спиной вперед. Обучить бегу с препятствиями. Повторить передвижение спиной вперед. Обучить выведению из равновесия с двух ног в положение низкий партер.Повторить выведение из равновесия с двух ног в положение лежа. Повторить базовое ОФП. Делать упражнения на гибкость. Играть игру рыбак и рыбки.Обучить в положении высокого партера выведения из равновесия с захватом шеи. Повторить эстафету «Кто дальше упрыгнет» | Мягкие матыМягкие маты. Гимнастические коврики. Скакалка.Мягкие маты | Похвалить и наградить подарками всех участвовавших. Следить за движениями рук при выведение из равновесияСледить за техникой безопасности. | 2 часа2 часа2 часа2 часа**8 часов** |  |
| **Декабрь****Итого:** | **1 неделя**Занятие №1-2**2 неделя**Занятие №3-4**3 неделя**Занятие №5-6**4 неделя**Занятие №7-8 | Повторить выведения из равновесия с захватом шеи. Провести 2 встречи со сменой партнера. Повторить самостраховки назад и вперед с упором на руки. Играть в вышибалы.Сделать базовое ОФП. Играть в перетягивание каната. Играть в игру волк и овцы.Обучить удержанию с захватом шеи и руки в партере. Повторить упражнение на гибкость. Играть эстафету «Передай мяч» .Повторить удержание с захватом шеи и руки в партере. Сделать базовое ОФП. Повторить шпагаты и мостик. Играть в игру самолеты с приземление в обручи. | Мягкие маты. Гимнастические коврикиКанат, гимнастические коврикиСредний мяч, гимнастические коврики, мягкие маты. | Следить за тем, чтоб была смена партнера.Следить за правильным захватом шеи и руки.Делать упражнение в обе стороны | 2 часа2 часа2 часа2 часа**8 часов** |  |
| **Январь****Итого:** | **1 неделя**Занятие №1-2**2 неделя**Занятие №3-4**3 неделя**Занятие №5-6**4 неделя**Занятие №7-8 | Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.Обучить уход от удержания с захватом руки и шеи. Повторить шпагаты, мост. Обучить мосту на плечах. Сделать упражнения на ноги: прыжки на 2ух ногах вперед, ходьба гуськом. Повторить уход от удержания с боку. Сделать базовое ОФП. Обучить вису на перекладине на прямых руках. Играть в вышибалы.Повторить удержание поперек. Обучит уходу от удержания поперек. Повторить упражнения ходьба как «обезьяна», ходьба как «краб». Упражнения на гибкость. | Мягкие маты, обручи, гимнастические коврики.Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки. Мягкие матыМягкие маты. Турник. Средний мяч. | Повторить команды на японском.Страховать на турнике | 2 часа2 часа2 часа2 часа**8 часов** |  |
| **Февраль****Итого:** | **1 неделя**Занятие №1-2**2 неделя**Занятие №3-4**3 неделя**Занятие №5-6**4 неделя**Занятие №7-8 | Повторить уход от удержания поперек. Повторить кувырок вперед и назад. Повторить самостраховку вперед на руки, на спину. Самостроховку вправо и влево.Повторить кувырок вперед и назад. Повторить самостраховку вперед на руки, на спину. Самостроховку вправо и влево.Обучить движению рук для броска задняя подножка. Сделать базовое ОФП. Играть в вышибалы.Повторить имитацию рук для броска задняя подножка. Обучить движению рук для броска задняя подножка с партнером. Упражнения на гибкость. | Мягкие маты, гимнастические коврикиМягкие маты Мягкие маты, средний мяч.Гимнастические коврики. | Следить за техникой безопасности.Работают оба спортсмена. Меняются через 10 раз.Страховать на турнике. | 2 часа2 часа2 часа2 часа**8 часов** |  |
| **Март****Итого:** | **1 неделя**Занятие №1-2**2 неделя**Занятия №3-4**3 неделя**Занятие №5-6**4 неделя**Занятие №7-8 | Повторить учикоми для задней подножки с партнером. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Играть в вышибалы.Повторить кувырки вперед, назад. Самостроховка. Обучить упражнению ласточка. Упражнения на гибкость. Играть самолеты приземляющиеся в обручи.Обучить удержанию в партере со стороны головы. Повторить удержания с боку и поперек.Повторить перетягивание каната.Повторить удержание со стороны головы. Сделать базовое ОФП. Повторить упражнение ласточка. Упражнения на гибкость.  | Гимнастические маты, турник, средний мяч.Мягкие маты, обручи.Мягкие маты, канат.Мягкие маты, гимнастические коврики. | Техника безопасности.Постоянно менять партнеров.Следить за дисциплиной во время борьбы. | 2 часа2 часа2 часа2 часа**8 часов** |  |
| **Апрель****Итого:** | **1 неделя**Занятие №1-2**2 неделя**Занятие №3-4**3 неделя**Занятие №5-6**4 неделя**Занятие №10-12 | Обучить уходу от удержания со стороны головы. Повторить все типы удержания в партере. Играть в игру волк и овцы.Повторить уход от удержания со стороны головы. Борьба в партере на скорость: кто быстрее возьмет на удержание. Упражнения делается с разных позиций. Растяжка.Повторить борьбу на скорость с разных положений. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Повторить упражнение ласточка.Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. | Мягкие маты.Гимнастические коврики.Мягкие маты, турник.Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, скамейки.  | Техника безопасности.Постоянно менять партнеров.Следить за дисциплиной во время борьбы.Исправлять ошибки во время борьбы. | 2 часа2 часа2 часа2 часа**8 часов** |  |
| **Май****Итого:** | **1 неделя**Занятие №1-2**2 неделя**Занятие №3-4**3 неделя**Занятие №5-6**4 неделя**Занятие №7-8 | Обучить подтягиванию на турнике с поддержкой ног. Повторить учикоми задней подножки и имитацию подсечки в движении боком. Упражнения на гибкость. Сделать шпагаты и мостики.Повторить подтягивание на турнике с поддержкой ног. Борьба в партере до 3 побед. Играть в вышибалы.Провести диагностику. Упражнения на гибкость.Провести открытое занятие. Показать чему научились за 2 года занятия. Вручение белого пояса. | Мягкие маты, турник.Мягкие маты, турник, средний мяч.Гимнастические коврики, секундомер.Секундомер, мягкие маты. | Техника безопасности.Постоянно менять партнеров.Следить за дисциплиной во время борьбы.Похвалить и наградить подарками всех участвовавших.  | 2 часа2 часа2 часа2 часа**7 часов** | 1 час |
| **Всего:** |  |  |  |  | **70 часов** | **2 часа** |

**Итого: 144 часа за 2 года обучения**

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

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

**Обследовано- \_\_\_\_\_\_\_\_чел.**

**из них:**

**высокий: \_\_\_\_\_**

**средний: \_\_\_\_\_\_**

**низкий: \_\_\_\_\_\_**

**IV. Календарный учебный график (5-6 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Время****проведения****занятия (по группам, подгруппам)** | **Форма****занятия** | **Кол-во****часов (на группу, подгруппу)** | **Тема занятия** | **Место****проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | 1 занятие | 17.00-17.30 | Беседа | 1 | Дать представление детям о борьбе дзюдо. Знакомство с детьми. Упражнять в ходьбе и беге. Упражнения на гибкость.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 2 | 2 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить бегу со сменой ритма, c упражнениями на ловкость. Объяснить понятие партер. Показать упражнения в партере.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 3 | 3 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Показать и обучить основным видам ОФП:1.Приседание2.Отжимание3.Пресс4.Челночный бегНаучить игру вышибалы.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 4 | 4 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Показать и обучить основным видам ОФП:1.Приседание2.Отжимание3.Пресс4.Челночный бегНаучить игру вышибалы.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 5 | 5 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить основанные виды ОФП. Показать и научить основным видам стойки в дзюдо: высокая, средняя, низкая.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 6 | 6 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить основанные виды ОФП. Показать и научить основным видам стойки в дзюдо: высокая, средняя, низкая.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 7 | 7 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить эстафете с использованием ОФП, упражнений на ловкость и скорость. Выполнить упражнения на гибкость.  |  | текущее наблюдение |
| 8 | 8 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить эстафете с использованием ОФП, упражнений на ловкость и скорость. Выполнить упражнения на гибкость.  |  | текущее наблюдение |
| 9 | 9 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Учить детей бегу как «обезьяна», упражнению «краб». Повторить основные стойки в дзюдо.Работа на гибкость. |  | текущее наблюдение |
| 10 | 10 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Учить детей бегу как «обезьяна», упражнению «краб». Повторить основные стойки в дзюдо.Работа на гибкость. |  | текущее наблюдение |
| 11 | 11 занятие | 17.00-17.30 | Занятие путешествие | 1 | Учить упражнениям:1)отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага.2)перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями.Повторить игру вышибалы.  |  | текущее наблюдение |
| 12 | 12 занятие | 17.00-17.30 | Занятие путешествие | 1 | Учить упражнениям:1)отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага.2)перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями.Повторить игру вышибалы.  |  | текущее наблюдение |
| 13 | 13 занятие | 17.00-17.30 | Занятие путешествие | 1 | Обучить прыгать на скамейку и спрыгивать с нее. Научить переползать через натянутую веревку. Играть в игру волки и овцы.  |  | текущее наблюдение |
| 14 | 14 занятие | 17.00-17.30 | Занятие путешествие | 1 | Обучить прыгать на скамейку и спрыгивать с нее. Научить переползать через натянутую веревку. Играть в игру волки и овцы.  |  | текущее наблюдение |
| 15 | 15 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Бег с изменением направления по свистку. Обучить передвижения: вправо-вперед, вправо-назад, влево-вперед, влево-назад в парах. Повторить ОФП  |  | текущее наблюдение |
| 16 | 16 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Бег с изменением направления по свистку. Обучить передвижения: вправо-вперед, вправо-назад, влево-вперед, влево-назад в парах. Повторить ОФП  |  | текущее наблюдение |
| 17 | 17 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить челночный бег на скорость. Обучить метанию малого мяча в цель правой и левой рукой. Повторить игру волк и овцы.  |  | текущее наблюдение |
| 18 | 18 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить челночный бег на скорость. Обучить метанию малого мяча в цель правой и левой рукой. Повторить игру волк и овцы.  |  | текущее наблюдение |
| 19 | 19 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Разминка с обручами. Повторить передвижения в парах. Обучить упражнениям на гибкость:Шпагат, гимнастический мост.  |  | текущее наблюдение |
| 20 | 20 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Разминка с обручами. Повторить передвижения в парах. Обучить упражнениям на гибкость:Шпагат, гимнастический мост.  |  | текущее наблюдение |
| 21 | 21 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить упражнению перетягивание каната.Повторить упражнения на гибкость:Шпагат, мостик. Играть в игру самолеты |  | текущее наблюдение |
| 22 | 22 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить упражнению перетягивание каната.Повторить упражнения на гибкость:Шпагат, мостик. Играть в игру самолеты |  | текущее наблюдение |
| 23 | 23 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить лазанью по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезанию через скамейку.  |  | текущее наблюдение |
| 24 | 24 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить лазанью по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезанию через скамейку.  |  | текущее наблюдение |
| 25 | 25 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить упражнениям:1)отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага.2)перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями.Повторить шпагат и гимнастический мостик |  | текущее наблюдение |
| 26 | 26 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить упражнениям:1)отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага.2)перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями.Повторить шпагат и гимнастический мостик |  | текущее наблюдение |
| 27 | 27 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.  |  | текущее наблюдение |
| 28 | 28 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.  |  | текущее наблюдение |
| 29 | 29 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить самостраховке падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Повторить шпагат и гимнастический мостик.  |  | текущее наблюдение |
| 30 | 30 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить самостраховке падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Повторить шпагат и гимнастический мостик.  |  | текущее наблюдение |
| 31 | 31 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Обучить самостраховке падения вперед на руки со стойки.  |  | текущее наблюдение |
| 32 | 32 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Обучить самостраховке падения вперед на руки со стойки.  |  | текущее наблюдение |
| 33 | 33 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Играть в эстафету « Кто дальше упрыгнет»  |  | текущее наблюдение |
| 34 | 34 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Играть в эстафету « Кто дальше упрыгнет»  |  | текущее наблюдение |
| 35 | 35 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить самостраховке назад на спину. Упражнение на гибкость.  |  | текущее наблюдение |
| 36 | 36 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить самостраховке назад на спину. Упражнение на гибкость.  |  | текущее наблюдение |
| 37 | 37 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить самостраховку назад на спину. Обучить упражнению перетягивания мяча друг у друга. Играть в игру вышибалы. Воспитывать положительный дух соперничества.  |  | текущее наблюдение |
| 38 | 38 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить самостраховку назад на спину. Обучить упражнению перетягивания мяча друг у друга. Играть в игру вышибалы. Воспитывать положительный дух соперничества.  |  | текущее наблюдение |
| 39 | 39 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить упражнение перетягивания мяча друг у друга. Обучить прыжкам через веревку вправо и влево. Упражнения на гибкость.  |  | текущее наблюдение |
| 40 | 40 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить упражнение перетягивания мяча друг у друга. Обучить прыжкам через веревку вправо и влево. Упражнения на гибкость.  |  | текущее наблюдение |
| 41 | 41 занятие | 17.00-17.30 | Занятие соревнование | 1 | Обучить кувырку вперед с упором на руки сидя на коленях. Повторить игру самолеты. Повторить передвижение в парах.  |  | текущее наблюдение |
| 42 | 42 занятие | 17.00-17.30 | Занятие соревнование | 1 | Обучить кувырку вперед с упором на руки сидя на коленях. Повторить игру самолеты. Повторить передвижение в парах.  |  | текущее наблюдение |
| 43 | 43 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить кувырок вперед с упорам на руки сидя на коленях. Играть в игру вышибалы. Упражнения на гибкость: шпагат и мостик гимнастический.  |  | текущее наблюдение |
| 44 | 44 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить кувырок вперед с упорам на руки сидя на коленях. Играть в игру вышибалы. Упражнения на гибкость: шпагат и мостик гимнастический.  |  | текущее наблюдение |
| 45 | 45 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить кувырку со стойки с упором на руки.Обучить перекатам на спине по залу ногами вперед.  |  | текущее наблюдение |
| 46 | 46 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить кувырку со стойки с упором на руки.Обучить перекатам на спине по залу ногами вперед.  |  | текущее наблюдение |
| 47 | 47 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Разминка с гимнастическими палками. Повторить кувырок со стойки с упором на руки. Повторить перекаты на спине по залу вперед ногами.Обучить перекаты по спине по залу головой вперед.  |  | текущее наблюдение |
| 48 | 48 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Разминка с гимнастическими палками. Повторить кувырок со стойки с упором на руки. Повторить перекаты на спине по залу вперед ногами.Обучить перекаты по спине по залу головой вперед.  |  | текущее наблюдение |
| 49 | 49 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить перекаты по спине по залу головой вперед. Повторить упражнение ходьба как «обезьяны», упражнение «краб». Повторить передвижения в парах.  |  | текущее наблюдение |
| 50 | 50 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить перекаты по спине по залу головой вперед. Повторить упражнение ходьба как «обезьяны», упражнение «краб». Повторить передвижения в парах.  |  | текущее наблюдение |
| 51 | 51 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить кувырку назад. Играть в игру волк и овцы.  |  | текущее наблюдение |
| 52 | 52 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить кувырку назад. Играть в игру волк и овцы.  |  | текущее наблюдение |
| 53 | 53 занятие | 17.00-17.30 | Занятие соревнование | 1 | Повторить кувырок назад.Сделать ОФП на основные группы мышц.Играть в эстафету «Кто быстрее мяч передаст» |  | текущее наблюдение |
| 54 | 54 занятие | 17.00-17.30 | Занятие соревнование | 1 | Повторить кувырок назад.Сделать ОФП на основные группы мышц.Играть в эстафету «Кто быстрее мяч передаст» |  | текущее наблюдение |
| 55 | 55 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить самостраховке с падением на бок. Повторить упражнение перетягивание мяча друг у друга. Упражнение на растяжку.  |  | текущее наблюдение |
| 56 | 56 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить самостраховке с падением на бок. Повторить упражнение перетягивание мяча друг у друга. Упражнение на растяжку.  |  | текущее наблюдение |
| 57 | 57 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить самостраховке с падением на бок. Повторить упражнение перетягивание мяча друг у друга. Упражнение на растяжку.  |  | текущее наблюдение |
| 58 | 58 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить самостраховке с падением на бок. Повторить упражнение перетягивание мяча друг у друга. Упражнение на растяжку.  |  | текущее наблюдение |
| 59 | 59 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить самостраховку с падением на бок. Обучить прыжкам на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Игра самолеты.  |  | текущее наблюдение |
| 60 | 60 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить самостраховку с падением на бок. Обучить прыжкам на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Игра самолеты.  |  | текущее наблюдение |
| 61 | 61 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить прыжки на двух ногах из положения сидя с движением вперед.Повторить основные стойки в дзюдо, передвижение в парах.  |  | текущее наблюдение |
| 62 | 62 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить прыжки на двух ногах из положения сидя с движением вперед.Повторить основные стойки в дзюдо, передвижение в парах.  |  | текущее наблюдение |
| 63 | 63 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | ОРУ с обручами. Обучить самостраховке через правое и левое плечо с положении с колен.  |  | текущее наблюдение |
| 64 | 64 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | ОРУ с обручами. Обучить самостраховке через правое и левое плечо с положении с колен.  |  | текущее наблюдение |
| 65 | 65 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие  | 1 | Повторить самостраховку через правое и левое плечо с положения колен.Повторять гимнастические упражнения: шпагат и мостик. Играть в вышибалы |  | текущее наблюдение |
| 66 | 66 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие  | 1 | Повторить самостраховку через правое и левое плечо с положения колен.Повторять гимнастические упражнения: шпагат и мостик. Играть в вышибалы |  | текущее наблюдение |
| 67 | 67 занятие | 17.00-17.30 | Занятие соревнование | 1 | Обучить самостраховке через правое и левое плечо со стойки.Повторить ОФП.Играть игру волк и овцы.  |  | текущее наблюдение |
| 68 | 68 занятие | 17.00-17.30 | Занятие соревнование | 1 | Обучить самостраховке через правое и левое плечо со стойки.Повторить ОФП.Играть игру волк и овцы.  |  | текущее наблюдение |
| 69 | 69 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Провести диагностику по результатам года |  | текущее наблюдение |
| 70 | 70 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Провести диагностику по результатам года |  | текущее наблюдение |
| 71 | 71 занятие | 17.00-17.30 | Итоговое занятие. Игровое занятие | 1 | Игровое занятие |  | текущее наблюдение |
| 72 | 72 занятие | 17.00-17.30 | Итоговое занятие. Игровое занятие | 1 | Игровое занятие |  | текущее наблюдение |

 **Календарный учебный график (6-7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Время****проведения****занятия (по группам, подгруппам)** | **Форма****занятия** | **Кол-во****часов (на группу, подгруппу)** | **Тема занятия** | **Место****проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | 1 занятие | 17.00-17.30 | Беседа | 1 | Вводный инструктаж. Приветствие спортсменов. Разминка, упражнения на гибкость. Провести диагностику.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 2 | 2 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторение кувырков и самостраховок. Повторить шпагаты и мостик. Повторить основные стойки в дзюдо. Играть в вышибалы.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 3 | 3 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 |  Делать упражнения перетягивание мяча друг у друга. Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях. Повторить кувырки вперед и назад. | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 4 | 4 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 |  Делать упражнения перетягивание мяча друг у друга. Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях. Повторить кувырки вперед и назад. | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 5 | 5 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 |  Делать упражнения перетягивание мяча друг у друга. Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях. Повторить кувырки вперед и назад. | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 6 | 6 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить приставным шагам вправо и влево с имитаций движения ног для броска подсечки. Повторить самостраховку вправо и влево на бок. Играть в игру самолеты.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 7 | 7 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить приставным шагам вправо и влево с имитаций движения ног для броска подсечки. Повторить самостраховку вправо и влево на бок. Играть в игру самолеты.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 8 | 8 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 |  Повторить галоп правым и левым боком с имитацией подсечки. Повторить ОФП (основные движения). Играть в игру волк и овцы.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 9 | 9 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 |  Повторить галоп правым и левым боком с имитацией подсечки. Повторить ОФП (основные движения). Играть в игру волк и овцы.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 10 | 10 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 11 | 11 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 12 | 12 занятие | 17.00-17.30 | Занятие путешествие | 1 | Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 13 | 13 занятие | 17.00-17.30 | Занятие путешествие | 1 | Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 14 | 14 занятие | 17.00-17.30 | Занятие путешествие | 1 | Обучить выведению из равновесия с двух ног на одно колено. Повторить упражнения на гибкость: мостики, шпагаты. Играть в вышибалы.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 15 | 15 занятие | 17.00-17.30 | Занятие путешествие | 1 | Обучить выведению из равновесия с двух ног на одно колено. Повторить упражнения на гибкость: мостики, шпагаты. Играть в вышибалы.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 16 | 16 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить выведение из равновесия с двух ног на одно колено. Обучить правильному передвижению спиной вперед. Обучить бегу с препятствиями.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 17 | 17 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить выведение из равновесия с двух ног на одно колено. Обучить правильному передвижению спиной вперед. Обучить бегу с препятствиями.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 18 | 18 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить передвижение спиной вперед. Обучить выведению из равновесия с двух ног в положение низкий партер.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 19 | 19 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить передвижение спиной вперед. Обучить выведению из равновесия с двух ног в положение низкий партер.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 20 | 20 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 |  Повторить выведение из равновесия с двух ног в положение лежа. Повторить базовое ОФП. Делать упражнения на гибкость. Играть игру рыбак и рыбки. | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 21 | 21 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 |  Повторить выведение из равновесия с двух ног в положение лежа. Повторить базовое ОФП. Делать упражнения на гибкость. Играть игру рыбак и рыбки. | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 22 | 22 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить в положении высокого партера выведения из равновесия с захватом шеи. Повторить эстафету «Кто дальше упрыгнет»  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 23 | 23 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить в положении высокого партера выведения из равновесия с захватом шеи. Повторить эстафету «Кто дальше упрыгнет»  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 24 | 24 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить выведения из равновесия с захватом шеи. Провести 2 встречи со сменой партнера. Повторить самостраховки назад и вперед с упором на руки. Играть в вышибалы.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 25 | 25 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить выведения из равновесия с захватом шеи. Провести 2 встречи со сменой партнера. Повторить самостраховки назад и вперед с упором на руки. Играть в вышибалы.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 26 | 26 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Сделать базовое ОФП. Играть в перетягивание каната. Играть в игру волк и овцы.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 27 | 27 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Сделать базовое ОФП. Играть в перетягивание каната. Играть в игру волк и овцы.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 28 | 28 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить удержанию с захватом шеи и руки в партере. Повторить упражнение на гибкость. Играть эстафету «Передай мяч».  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 29 | 29 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить удержанию с захватом шеи и руки в партере. Повторить упражнение на гибкость. Играть эстафету «Передай мяч».  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 30 | 30 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 31 | 31 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 32 | 32 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Обучить самостраховке падения вперед на руки со стойки.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 33 | 33 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Обучить самостраховке падения вперед на руки со стойки.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 34 | 34 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 |  Обучить уход от удержания с захватом руки и шеи. Повторить шпагаты, мост. Обучить мосту на плечах. Сделать упражнения на ноги: прыжки на 2ух ногах вперед, ходьба гуськом.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 35 | 35 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 |  Обучить уход от удержания с захватом руки и шеи. Повторить шпагаты, мост. Обучить мосту на плечах. Сделать упражнения на ноги: прыжки на 2ух ногах вперед, ходьба гуськом.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 36 | 36 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить уход от удержания с боку. Сделать базовое ОФП. Обучить вису на перекладине на прямых руках. Играть в вышибалы. | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 37 | 37 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить уход от удержания с боку. Сделать базовое ОФП. Обучить вису на перекладине на прямых руках. Играть в вышибалы. | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 38 | 38 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить удержание поперек. Обучит уходу от удержания поперек. Повторить упражнения ходьба как «обезьяна», ходьба как «краб». Упражнения на гибкость. | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 39 | 39 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить удержание поперек. Обучит уходу от удержания поперек. Повторить упражнения ходьба как «обезьяна», ходьба как «краб». Упражнения на гибкость. | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 40 | 40 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить уход от удержания поперек. Повторить кувырок вперед и назад. Повторить самостраховку вперед на руки, на спину. Самостроховку вправо и влево. | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 41 | 41 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить уход от удержания поперек. Повторить кувырок вперед и назад. Повторить самостраховку вперед на руки, на спину. Самостроховку вправо и влево. | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 42 | 42 занятие | 17.00-17.30 | Занятие соревнование | 1 | Повторить кувырок вперед и назад. Повторить самостраховку вперед на руки, на спину. Самостроховку вправо и влево.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 43 | 43 занятие | 17.00-17.30 | Занятие соревнование | 1 | Повторить кувырок вперед и назад. Повторить самостраховку вперед на руки, на спину. Самостроховку вправо и влево.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 44 | 44 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить движению рук для броска задняя подножка. Сделать базовое ОФП. Играть в вышибалы.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 45 | 45 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить движению рук для броска задняя подножка. Сделать базовое ОФП. Играть в вышибалы.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 46 | 46 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 |  Повторить имитацию рук для броска задняя подножка. Обучить движению рук для броска задняя подножка с партнером. Упражнения на гибкость.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 47 | 47 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 |  Повторить имитацию рук для броска задняя подножка. Обучить движению рук для броска задняя подножка с партнером. Упражнения на гибкость.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 48 | 48 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить учикоми для задней подножки с партнером. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Играть в вышибалы.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 49 | 49 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить учикоми для задней подножки с партнером. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Играть в вышибалы.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 50 | 50 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить кувырки вперед, назад. Самостроховка. Обучить упражнению ласточка. Упражнения на гибкость. Играть самолеты приземляющиеся в обручи.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 51 | 51 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить кувырки вперед, назад. Самостроховка. Обучить упражнению ласточка. Упражнения на гибкость. Играть самолеты приземляющиеся в обручи.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 52 | 52 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить удержанию в партере со стороны головы. Повторить удержания с боку и поперек.Повторить перетягивание каната.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 53 | 53 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить удержанию в партере со стороны головы. Повторить удержания с боку и поперек.Повторить перетягивание каната.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 54 | 54 занятие | 17.00-17.30 | Занятие соревнование | 1 | Повторить удержание со стороны головы. Сделать базовое ОФП. Повторить упражнение ласточка. Упражнения на гибкость.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 55 | 55 занятие | 17.00-17.30 | Занятие соревнование | 1 | Повторить удержание со стороны головы. Сделать базовое ОФП. Повторить упражнение ласточка. Упражнения на гибкость.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 56 | 56 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие |  | Повторить удержание со стороны головы. Сделать базовое ОФП. Повторить упражнение ласточка. Упражнения на гибкость.  | Спортивный зал |  |
| 57 | 57 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить уходу от удержания со стороны головы. Повторить все типы удержания в партере. Играть в игру волк и овцы.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 58 | 58 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Обучить уходу от удержания со стороны головы. Повторить все типы удержания в партере. Играть в игру волк и овцы.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 59 | 59 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить уход от удержания со стороны головы. Борьба в партере на скорость: кто быстрее возьмет на удержание. Упражнения делается с разных позиций. Растяжка.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 60 | 60 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить уход от удержания со стороны головы. Борьба в партере на скорость: кто быстрее возьмет на удержание. Упражнения делается с разных позиций. Растяжка.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 61 | 61 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить борьбу на скорость с разных положений. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Повторить упражнение ласточка.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 62 | 62 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Повторить борьбу на скорость с разных положений. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Повторить упражнение ласточка.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 63 | 63 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 |  Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 64 | 64 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 |  Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 65 | 65 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие  | 1 | Обучить подтягиванию на турнике с поддержкой ног. Повторить учикоми задней подножки и имитацию подсечки в движении боком. Упражнения на гибкость. Сделать шпагаты и мостики.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 66 | 66 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие  | 1 | Обучить подтягиванию на турнике с поддержкой ног. Повторить учикоми задней подножки и имитацию подсечки в движении боком. Упражнения на гибкость. Сделать шпагаты и мостики.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 67 | 67 занятие | 17.00-17.30 | Занятие соревнование | 1 |  Повторить подтягивание на турнике с поддержкой ног. Борьба в партере до 3 побед. Играть в вышибалы.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 68 | 68 занятие | 17.00-17.30 | Занятие соревнование | 1 |  Повторить подтягивание на турнике с поддержкой ног. Борьба в партере до 3 побед. Играть в вышибалы.  | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 69 | 69 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Провести диагностику. Упражнения на гибкость. | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 70 | 70 занятие | 17.00-17.30 | Практическое занятие | 1 | Провести диагностику. Упражнения на гибкость. | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 71 | 71 занятие | 17.00-17.30 | Итоговое занятие. Игровое занятие | 1 | Провести открытое занятие. Показать чему научились за 2 года занятия. | Спортивный зал | текущее наблюдение |
| 72 | 72 занятие | 17.00-17.30 | Итоговое занятие. Игровое занятие | 1 | Провести открытое занятие. Показать чему научились за 2 года занятия. | Спортивный зал | текущее наблюдение |

**Список литературы:**

1.Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов институтов физкультуры. М., Физкультура и спорт, 1978,-223с.

2.Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста.// Дошкольное воспитание, -1976.№9. с.51-53

3.Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Авт.- сост. С.В.Ерегина и др. / национальный союз дзюдо.- Советский спорт, 2006 – 212с.

4.Кравчук Т.А. Методика оздоровительной тренировки детей шестого года жизни / Автореферат конд. дис. пед. наук. – Омск, 1996.-23с.

5.Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., Просвещение, 1986 – 304с.

6.Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников ( с начальными формами упражнений для дошкольников дзюдо) Авт. Сост. С.В.Ерегина и др. – М., Советский спорт, 2006. – 368с.