

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №83 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принято:
Решением Педагогического совета
ГБДОУ №83 Фрунзенского района
Протокол от 31.08.2023 № 1



Утверждаю:

Заведующий ГБДОУ №83
Фрунзенского района
Т.И. Юрченко
Приказ от 01.09.2023г. №95

**Рабочая программа педагога дополнительного образования «Дзюдо»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 8 месяцев (октябрь-май)

Авторы-составители:
педагоги дополнительного образования
Шанин Е.А.
Мартынов А.В.

Санкт-Петербург
2023

№п/п	Оглавление	страница
	Актуальность программы	3
1.	Пояснительная записка.	4
2.	Цель и задачи Программы	5
3.	Программные задачи. Планируемые результаты	6
3.1	Старший возраст 5-6 лет	6
3.2	Старший возраст 6-7 лет	7
4.	Учебный план	8
4.1.	Календарный учебный график.	9
5.	Содержание программы	9
5.1.	Старший возраст 5-6 лет	9
5.2.	Старший возраст 6-7 лет	12
6.	Календарно – тематическое планирование	15
7.	Оценочные и диагностические материалы	17
7.1.	Диагностика двигательных навыков дошкольников	17
7.2.	Формы контроля	17
7.3.	Оценка двигательных навыков	17
7.4.	Контрольные упражнения	18
7.4.1.	старший возраст (5-6 лет)	18
7.4.2.	старший возраст (6-7лет)	19
7.5.	Шкала оценок двигательных навыков детей	19
8.	Методы проведения занятий	20
9.	Материально-техническое обеспечение	20
10.	Список литературы	21
	Приложение 1	22

Актуальность программы

Дзюдо в мире – один из наиболее молодых олимпийских видов спорта, пользующийся огромной популярностью. Как вид спорта, дзюдо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники ногами.

Актуальность данной программы определяется тем, что позволяет познакомить детей дошкольного возраста с таким спортивным видом как дзюдо, посредством физического и психического воспитания детей в соответствии с требованиями ФГОС ДО. В структуре организованной деятельности детей на занятиях дзюдо отводится достаточное количество времени на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и ОФП. Учитывая интерес детей к активным занятиям в игровой форме, целесообразна организация дополнительных занятий по профилактике заболеваний ОДА с элементами «дзюдо» в свободное от основных занятий время во второй половине дня.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем дополнительного образования и нашего времени в целом.

На состояние здоровья детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое облучение и «металло-звук» (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);
- малоподвижный образ жизни, который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья.

Отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, являются первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, на прогулках, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является причиной развития сколиоза и плоскостопия, нарушения функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. Родители не всегда обращают внимание на осанку детей, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, развития общей моторики и общей физической подготовки была разработана программа физкультурно-спортивной направленности с элементами единоборства «Дзюдо», включающими такие виды спортивной подготовки, как:

Виды спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки (%)
Общая физическая подготовка	80%
Специальная физическая подготовка	
Технико-тактическая подготовка	15%
Теоретическая подготовка	3%
Контрольные испытания	1%

1. Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа «Дзюдо» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01 марта 2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 41)
- Устава государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 83 Фрунзенского района Санкт-Петербурга;
- Лицензия № 1982 от 08.07.2016 г на право ведения образовательной деятельности;
- Приложение № 1 к лицензии на осуществление образовательной деятельности № 1982 от 08.07.2016 г. «Дополнительное образование детей и взрослых» от 08.07.2017 г.

2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение элементам дзюдо

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение обучающихся знаниями по спортивному разделу дзюдо, самообороне, физической культуре;
- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техничским приемов дзюдо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях,
- умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Развивающие:

- содействие гармоническому развитию обучающихся, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;
- привитие устойчивого интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом;
- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение правилами судейства соревнований;
- приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по дзюдо;

Воспитательные:

- формирование духовно-нравственных качеств личности.
- формирование личностных качеств: целеустремленность, нацеленность на результат, упорство, самообладание;
- воспитание интереса к занятиям по дзюдо;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков.

3. Программные задачи развития двигательных навыков у дошкольников в каждой возрастной группе

3.1. Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

К старшей группе дети уверенно выполняют комплекс двигательных упражнений. Продолжается закрепление основных двигательных навыков.

Задачи:

- продолжать знакомить с беговыми, прыжковыми, гимнастическими упражнениями;
- разучивать технику стоек и передвижений;
- учить правильному поведению на полосе препятствий;
- научить держать дистанцию;
- учить более уверенно прыгать на гимнастическую скамейку;
- учить различным прыжкам на одной ноге;
- учить выполнять попеременные движения ногами в беговых упражнениях;
- разучивать маха ногами.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети могут:

- правильно бегать, прыгать;
- бегать приставными шагами с вращением;
- достаточно правильно стоять в гимнастических стойках;
- достаточно правильно передвигаться в прыжковых упражнениях;
- выполнять упражнения на разминку;
- выполнять упражнения на пассивную растяжку;
- выполнять прыжок ногами вперед, перепрыгивать через гимнастическую скамейку;
- выполнять гимнастический мостик;

- выполнять упражнения на брюшные мышцы (пресс);
- продвигаться по полосе препятствий с правилами техники безопасности;
- выполнять стойку всадника, «корзинка», «мостик».

3.2. Старший дошкольный возраст (подготовительная к школе группа (6-7 лет))

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами двигательных упражнений. Большинство из них осваивает технические комплексы гимнастики и бега в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Дети должны освоиться взаимодействию в команде, получить азы техники основных технических действий дисциплины Дзюдо. Главное необходимо научить маленьких детей пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование двигательных упражнений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи:

- продолжать развивать двигательные навыки;
- разучивать технику передвижений в гимнастических стойках;
- продолжать обучать упражнениям на пластику;
- учить прыгать на одной ноге и двух ногах через препятствие;
- научить работе в паре;
- научить уверенно выполнять упражнения с гимнастическим инвентарем продолжительное время;
- учить сочетать движения руками и ногами в различных упражнениях.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут:

- самостоятельно разминаться;
- правильно бегать;

- правильно дышать в различных упражнениях;
- выполнять прыжки с двух ног, на одной ноге;
- выполнять серии прыжковых упражнений;
- выполнять и преодолевать полосу препятствий;
- выполнять силовые упражнения – отжимания, пресс;
- выполнять технические действия упражнения стойка «Всадника», стойка «Шага», длинная стойка;
- выполнять маховые упражнения ногами.

4. Учебный план.

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Общее кол-во часов	
1.	«Что такое дзюдо» Вводное занятие. Знакомство с основными элементами дзюдо. - история дзюдо, становление олимпийского дзюдо. Стили дзюдо, рассказ о спортивных мероприятиях дзюдо.	1	1	2 часа	опрос
2.	«Техника безопасности» - Рассматривание иллюстраций. - правильное поведения в спортивном зале, взаимоотношение между юными спортсменами в ключе дружбы и помощи друг к другу. ТБ в игре и работе в парах.	2	4	6 часов	опрос
3.	«Общая физическая подготовка» - разогревающая часть, прыжковые упражнения, упражнения сидя, упражнения стоя, комбинирующие упражнения, возрастание повторений различных упражнений.	3	19	22 часа	тестовые задания
4.	"Базовые упражнения дзюдо" - начальные стойки, передвижение в начальных стойках, блоки руками, блоки в передвижениях. - ОФП; - растяжка, маховые упражнения, комбинирующие маховые упражнения.	2	20	22 часа	тестовые задания

5	"Подвижные игры": Игровые занятия. Игры, включающие базовую технику дзюдо:"Пятнашки в парах", "Кто точнее", "Кто быстрее", "Лидер"	1	9	10 часов	соревнования
6	Подведение итогов обучения. Открытое занятие	1	1	2 часа	открытое занятие
Итого:		10	54	64 аса	

4.1 Календарный учебный график.

Возраст обучающихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе
5-6 лет	02.10.2023	31.05.2024
6-7 лет	02.10.2023	31.05.2024

9

5.Содержание программы

5.1. Содержание программы для детей 5-6 лет

1. Тема: что такое дзюдо

Форма: вводное занятие. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Ознакомление с историей дзюдо, олимпийского движения дзюдо
- Виды и направленность дзюдо. Ознакомление соревновательной системы дзюдо.

Практика:

- Просмотр видеороликов и фильмов о дзюдо.

- Иллюстрации и фотоматериал спортсменов дзюдо

Материально-техническое оснащение:

- Иллюстрации.
- Видеофильмы.

2. Тема: Техника безопасности

Форма: учебное занятие, игра. Тема рассчитана на 6 занятия.

Теория:

- правила поведения в спортивных залах, на спортивных площадках.
- ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении упражнений. Техника безопасности работы в парах. (как правильно стоять, правильно распределять вес своего тела и чувства равновесия, безопасное падение при потере равновесия).

Практика:

- Показ и демонстрация действий правильного выполнения движений в различных ситуациях.

Материально-техническое оснащение:

- мяч;
- скакалка;
- гимнастическая скамейка.

3. Тема: Общая физическая подготовка

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 22 занятия.

Теория:

- Ознакомление с общими развивающими упражнениями.
- Как подготовить тело и дух к безопасному выполнению упражнений.

Практика:

- Подготовка стопы к нагрузкам (ходьба на пятках, на носках, на ребре стопы, внутренней части стопы).
- Разогревающие упражнения (бег, забегания, приставные шаги, захлест голени, поднятие колен к груди попеременно с каждой

ноги).

- Прыжковые упражнения (подскоки, многоскоки, прыжки на одной ноге).
- Упражнения сидя (бабочка, книжка, наклоны туловища к вытянутым ногам, к согнутым ногам, подтягивание стопы к груди, постановка стопы на внутреннюю часть бедра с последующими наклонами).

4. Тема: Базовые упражнения дзюдо

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 22 занятия.

Теория:

- Рассказ о правилах и особенностях дзюдо, знакомство с гимнастическими и акробатическими упражнениями с элементами дзюдо

Практика:

- Начальные стойки (стойка шага, стойка всадника, передвижение в стойке шага вперед и назад, постановка рук в стоке шага, постановка рук в стоке всадника).
- Движение рук в правильном направлении при движении и со сменой стойки.
- ОФП (укрепление мышечного каркаса, отжимания, пресс).

11

5. Тема: Подвижные игры

Форма: учебно - игровое занятие. Тема рассчитана на 10 занятий.

Теория:

- Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.

Практика:

- Подвижные игры "Кто точнее", "Кто पहले" включающие базовую технику дзюдо

Материально-техническое оснащение:

- Аудиозаписи для игр.
- Мяч.

6. Тема: Подведение итогов

Форма: комплексно-проверочное занятие, игра. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не заболеть. Знание упражнений. Знание траекторий движений своего тела в нужном направлении.

Практика:

- Демонстрация усвоенных навыков.

5.2. Содержание программы для детей 6-7 лет

1. Тема: Что такое дзюдо

Форма: вводное занятие. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Ознакомление с историей дзюдо, олимпийского движения дзюдо.
- Виды и направленность дзюдо. Ознакомление соревновательной системы дзюдо. Правила поединков.

Практика:

- Просмотр видеороликов и фильмов о дзюдо.
- Иллюстрации и фотоматериал спортсменов

Материально-техническое оснащение:

- Иллюстрации.
- Видеофильмы.

2. Тема: Техника безопасности

Форма: учебное занятие, игра. Тема рассчитана на 6 занятия.

Теория:

- правила поведения в спортивных залах, на спортивных площадках.
- ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении упражнений. Техника безопасности работы в парах. (как правильно стоять, правильно распределять вес своего тела и чувства равновесия, безопасное падение при потере равновесия).

Практика:

- Показ и демонстрация действий правильного выполнения движений в различных ситуациях. Работа в парах и объяснение правильного взаимодействия. (Равновесие, устойчивость, управление тела и его частей при неожиданных ситуациях).

Материально-техническое оснащение:

- мяч;
- скакалка;
- гимнастическая скамейка.

3. Тема: Общая физическая подготовка

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 22 занятий.

Теория:

- Ознакомление с общими развивающими упражнениями.
- Как подготовить тело и дух к безопасному выполнению упражнений.

Практика:

- Подготовка стопы к нагрузкам (ходьба на пятках, на носках, на ребре стопы, внутренней части стопы)
- Разогревающие упражнения (бег, забегания, приставные шаги, захлест голени, поднятие колен к груди попеременно с каждой ноги).
- Прыжковые упражнения (подскоки, многоскоки, прыжки на одной ноге).
- Упражнения сидя (бабочка, книжка, наклоны туловища к вытянутым ногам, к согнутым ногам, подтягивание стопы к груди, постановка стопы на внутреннюю часть бедра с последующими наклонами).

4. Тема: Базовые упражнения дзюдо

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 22 занятий.

Теория:

-Рассказ о начальных стойках и передвижениях дзюдо, контроль положения тела в стойках.

Практика:

- начальные стойки и передвижения
- движение рук в правильном направлении при движении и со сменой стойки.
- ОФП (укрепление мышечного каркаса, отжимания, пресс)

5. Тема: Подвижные игры

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 10 занятий.

Теория:

- Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.

Практика:

- Подвижные игры, включающие базовую технику дзюдо

"Пятнашки в парах", "Кто точнее", "Кто पहले", усложнение правил в игре, (каждый из учащихся выбирается лидером и по заданию игры проявляет качества лидера. Цель - прививать инициативу у ребенка в общем внимании своих сверстников и умение быть услышанным, а также способствовать развитию качеств лидера в широком аспекте этого понятия.

Материально-техническое оснащение:

- Аудиозаписи для игр.
- Мяч.

6. Тема: Подведение итогов

Форма: комплексно-проверочное занятие, игра. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не заболеть. Знание упражнений. Знание начальных базовых упражнений дзюдо

Практика:

- Демонстрация усвоенных навыков.

6. Календарно – тематическое планирование

месяц	№ занятия	Название занятия	Количество минут
			5-7 лет
1. Тема: Что такое дзюдо?			
Октябрь	1-2 занятие	Вводное занятие. Знакомство с главными составляющими занятий по дзюдо.	40 минут
	2. Тема: Техника безопасности		
	1-2 занятие	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения в спортивном зале. ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении упражнений.	40 минут
	3-4 занятие	Знакомство с ритуалом начала и окончания тренировки Знакомство с базовыми командами на тренировке.	40 минут
	5-6 занятие	Разучивание базовых команд дзюдо; Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений	40 минут
3. Тема: Общая физическая подготовка			
Ноябрь	1-4 занятие	ОФП по типу круговой тренировки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения в положении сидя.	120 минут
	5-8 занятие	ОФП, прыжковая техника с двух ног. Подвижные игры «Кто первый», «Кто внимательнее» и др.	120 минут
Декабрь	9-12 занятие	ОФП, виды захватов в дзюдо. Отработка основной стойки «Всадник» базовой техники.	120 минут
	13-16 занятие	ОФП, виды захватов в дзюдо. Отработка основной стойки «Всадник» базовой техники.	120 минут
Январь	17–19 занятие	ОФП по типу прыжковой разминки. Упражнения на развитие гибкости. Закрепление передвижения в стойках (движение вперед).	90 минут
	20–22 занятие	Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Передвижения в стойках (движение вперед). Упражнения для укрепления мышц ног.	90 минут
	4. Тема: Базовые упражнения дзюдо		
	1занятие	Индивидуальные занятия. Отработка базовой техники захватов. Отжимание.	30 минут

	2 занятие	Беговая разминка. ОФП, поперечный шпагат, махи ногами в высоту, приседания. Упражнения для укрепления мышц.	30 минут
Февраль	3-5 занятие		90 минут
	6-10 занятие		Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Упражнения для укрепления мышц ног.
Март	11–14 занятие	Беговая разминка. ОФП, поперечный шпагат, махи ногами в высоту, приседания. Упражнения для укрепления мышц кора. Техника смены стоек при выполнении упражнений.	120 минут
	15–18 занятие	Специальная физическая подготовка, упражнения для развития реакции. Упражнения на развитие координации.	120 минут
Апрель	19–22 занятие	Прыжковая разминка, упражнения для развития скоростной реакции. Работа над передвижениями в стойке в парах (уход, подход, смена стойки).	120 минут
	5. Тема: Подвижные игры		
	1 -4 занятие	Командные игры. Упражнения для развития скоростной реакции.	120 минут
Май	5-7 занятие	Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.	90 минут
	8-10 занятие	Командные игры и упражнения на развитие скоростной реакции. Работа в парах. Отработка основных технических элементов дзюдо.	120 минут
	6. Тема: Подведение итогов		
	1 занятие	Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не заболеть. Знание упражнений.	30 минут
	2 занятие	Открытое занятие	30 минут

7.Оценочные и диагностические материалы

7.1. Диагностика двигательных навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков двигательных упражнений оценивается с помощью тестирования умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике. Результаты фиксируются в диагностические таблицы (см.Приложение1). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды. В спортивном зале определяются зоны станции выполнения упражнений. Оценка двигательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

7.2. Формы контроля

- опрос по технике безопасности
- опросы
- тестовые задания
- соревнования

7.3 Оценка двигательных навыков дошкольников

Возрастная группа	Задача
Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	Научить правильно вести себя во время занятия. Правильно бегать. Дышать. Научиться делать захлест голени к бедру с постановкой стопы. Научить правильно поднимать колени. Научить прыгать и правильно приземляться. Научить прыгать на одной ноге. Научить делать подскоки и многоскоки. Научить безопасно растягиваться. Понимать технику шпагата. Научить правильно стоять при выполнении технических упражнений
Старший дошкольный возраст (подготовительная группа) (6-7 (8) лет)	Тоже, что и в старшей группе. А также научить бегать продолжительное время. Научить попеременно-приставным шагам, перекрестным шагам. Научить прыгать через препятствия, на одной ноге, с двух ног. Научить отжиматься, делать пресс на время.

7.4. Контрольные упражнения

7.4.1. Контрольные упражнения для детей старшего дошкольного возраст (5-6 лет)

Навык	Контрольное упражнение
Легкоатлетические	Приставной шаг
	Попеременно приставной шаг
	Перекрестный шаг
Прыжковые	Подскок колена к груди
	Многоскок
	Прыжок в длину с места, см
Гимнастические	Мостик, Корзинка
	Шпагаты
Силовые	Отжимания с колен
	Пресс руки за головой
Технические	Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед)
	Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.
	Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи).

7.4.2. Контрольные упражнения для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

Навык	Контрольное упражнение
Легкоатлетические	Попеременно приставной шаг
	Челночный бег
Прыжковые	Подскок с выносом стопы, многоскок
	Прыжок в длину с места, см
Гимнастические	Мостик,
	Шпагаты
	Корзинка
	Отжимания
Силовые	пресс руки за головой
	гусиный шаг
	прыжок с полуприсяди
Технические	Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.
	Повороты (таисабаки) – на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.
	Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи)
	Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

7.5. Шкала оценок двигательных навыков детей:

1 балл - ребенок, после обучения, с помощью педагога, не может выполнить упражнение, отказывается от выполнения упражнения, протестные реакции и др. – (навык не сформирован) – низкий уровень;

2 балла - ребенок, после обучения, с помощью педагога, выполняет упражнение, но недостаточно правильно (навык в стадии формирования) – низкий уровень;

3 балла – ребенок с помощью педагога, правильно выполняет упражнение, отвечает на вопрос и др. – (навык недостаточно сформирован) – средний уровень;

4 балла - ребенок самостоятельно и правильно выполняет упражнение – (навык сформирован) – высокий уровень

- Основной критерий оценки – правильность и степень самостоятельности выполнения упражнений ребенком, умение принимать и использовать помощь педагога.

Принцип динамического характера педагогической диагностики -выявление «зоны актуального развития» и «зоны ближайшего развития» ребенка (по Л.С. Выготскому)

8. Методы проведения занятий:

- объяснение задания;
- инструктаж по технике выполнения упражнений;
- ответы педагога на вопросы детей.
- показ упражнений педагогом;
- наблюдение педагогом за выполнением задания;
- выполнение детьми упражнений индивидуально;
- выполнение детьми заданий в парах или в группах;
- исправление ошибок.

9. Материально-техническое обеспечение

Технические средства обучения: магнитофон, фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет и т.д.

Оборудование: шведская стенка, наклонная доска – 2 шт., канат – 2 шт., маты гимнастические – 2 шт., скамья гимнастическая – 3 шт., кубики -20 шт., доска ребристая – 3 шт., ракетки.

Инвентарь: фитболы – 12 шт., канат – 2 шт., скакалки - 15 шт., теннисные ракетки - 4 шт., теннисные шарики – 31 шт., теннисные мячи - 9 шт., бадминтон 4 набора, дуги – 3 шт., обручи – 20 шт., кегли 30 шт., 3 гимнастические палки 50 шт., мячи – большие - 12 шт, средние - 9 шт., маленькие - 30 шт., пластмассовые - 30 шт., волейбольные - 3 шт, баскетбольные - 2 шт.

Нестандартное оборудование: орехи, шишки, ленты, корригирующие дорожки.

Демонстрационное оборудование: иллюстрации по темам занятий.

10.Список используемой литературы

1. Глейberman А.Н. Игры для детей.-М.: Физкультура и спорт, 2006.
2. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональных систем /Избранные труды. - М.: Наука,1978. - с.27-28
4. Акопян А. О и др. 2008 г. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ
5. Бернштейн Ю.В. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт,1991. -287с.
6. Вахун М.ДЗЮДО (Основы тренировки). Минск. «Польмя»,1983г.-126с.
7. Дзюдо (сборник научно-методических материалов) 1997
8. Ельчанинов В.Н. Bravo Япония //Дзюдо,2002, №2. - с.66-68
9. Ощепков. В.С. Дзюдо. 2000 г