

Принята:
на заседании педагогического совета

Протокол от «28» августа 2024 г.
№1

Утверждена:
заведующий МБДОУ детский сад
№ 25 г. Ельца
_____ Л.В.Сафонова
Приказ от «09» сентября 2024г
№ 148

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«Олимпийцы»**

**на 2024 -2025 учебный год
для детей 4-8 лет**

Составитель:
Балбеков Павел Александрович
тренер-преподаватель

2024 г.

Содержание

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Сведения о программе	7
1.3. Цели и задачи реализации программы	9
1.4. Планируемые результаты освоения программы	10
1.5. Целевая аудитория	10
2. Содержательный раздел	11
2.1. Содержание рабочей программы	11
3. Организационный раздел	21
3.1. Организационно-педагогические условия	21
3.2. Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации	21
3.3. Сетка образовательной нагрузки	21
3.4. Календарный учебный график	22
3.5. Оценочные материалы	22
3.6. Воспитательные компоненты	24
3.7. Информационно-методические условия реализации программы. Список литературы	24
Приложение 1. Перечень упражнений	25
Приложение 2. Подвижные игры с элементами дзюдо	29

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Дошкольный возраст - важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность дошкольников в двигательной активности.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Олимпийцы» (с элементами дзюдо) (далее Программа) предназначена для организации дополнительного образования в МБДОУ детский сад № 25 г. Ельца и представляет собой детализированное распределение учебного материала в системе занятий по физической культуре с дошкольниками, отражающей основные содержательные линии воспитания, обучения и развития двигательной деятельности детей 5 – 8 летнего возраста.

Актуальность:

Актуальность программы заключается в возможности использовать в работе с детьми разнообразные развивающие формы оздоровительной работы, приобщение детей к физической культуре, а также в воспитании у дошкольников осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Все мы знаем о вреде пониженной двигательной активности, гипокинезии, особенно для здоровья детей. Недостаток движений приводит к нарушениям биологических законов развития организма ребёнка, ослаблению его сопротивляемости вредным факторам внешней и внутренней среды. Родители, как правило, излишне оберегают ослабленных детей от движений, не понимая, что это губит их здоровье. Исследования учёных доказали, что целенаправленные эмоциональные физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить ранее утраченное здоровье. Спортивные секции и кружки в системе дополнительного образования рассчитаны на детей старшего дошкольного и школьного возраста, а данная программа рассчитана на занятия с младшими дошкольниками. Использование в работе с детьми специально подобранных укрепляющих и профилактических упражнений, содержание подвижных игр и игровых упражнений даёт возможность детям получить положительную эмоциональную и физическую нагрузку, а педагогу осуществлять индивидуальный подход к детям, глубже вникая в особенности формирования и развития детского организма.

Отличительная особенность программы заключается в особой структуре игровых занятий. Первая часть занятия позволяет детям подготовить организм к физическим нагрузкам. Для этого используем разные виды ходьбы и бега, обыгрывая их, создавая различные образы. Далее переходим к разучиванию элементарных приёмов дзюдо. Делаем это постепенно, от занятия к занятию. Для проявления детьми двигательной активности и создания эмоциональной обстановки проводим подвижные игры. Во время занятия разучиваем и закрепляем дыхательные упражнения.

Новизной Программы является:

- внедрение начальных форм упражнений дзюдо для дошкольников 5 – 8 лет;
- 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;
- учитываются возрастные особенности детей и требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН) для групп спортивно-оздоровительных, включена тема «Десятиминутные перерывы», где предложены упражнения для развития мелких групп мышц, творческие задания и задания для релаксации и активного отдыха занимающихся.

Перечень нормативных документов.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г №273-ФЗ (ред. от 27.06.2018) Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступившем в силу с 08.07.2018);
- Конвенцией о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989);
- Конституцией Российской Федерации;
- Приказом Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменения в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28)»;
- Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020. №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- решением коллегии Минобрнауки России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 23 мая 2002 г. № 11/9/6/5 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»;
- Уставом МБДОУ детский сад №25 г. Ельца.

Принципы построения Программы:

- *принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- *принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- *принцип повторения умений и навыков* — один из самых важных, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- *принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания* предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- *принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- *принцип успешности* заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- *принцип активного обучения* обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности,

инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

- *принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- *принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу* направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- *принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Методы и средства реализации программы.

Методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на три группы: методы слухового восприятия, методы зрительного восприятия и методы двигательного восприятия.

Методы слухового восприятия.

Рассказ, придуманный педагогом или взятый из книги, используется для возбуждения у детей интереса к занятиям физическими упражнениями, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Сюжетный (тематический) рассказ можно применять непосредственно на занятии. Например, педагог рассказывает о поездке на дачу, о прогулке в лес и т. д., а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки.

Описание — это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Словесное описание нередко дополняется показом упражнения.

Объяснение используется при разучивании упражнений. В объяснении подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе.

Беседа. Чаще всего она имеет вопросно-ответную форму. Беседа помогает педагогу выяснить интересы детей, их знания, степень усвоения движений, правил подвижной игры; детям — осознать, осмыслить свой чувственный опыт. Кроме того, беседа способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

Разбор отличается от беседы только тем, что проводится после выполнения какого-либо задания (например, игры). Разбор может быть односторонним, когда его проводит только педагог, или двухсторонним — в виде беседы с участием детей.

Указание (или распоряжение) отличается краткостью и требует безоговорочного выполнения. Указания могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения. Указания могут даваться как до выполнения упражнения, так и вовремя его.

Оценка. Оценку на физкультурном занятии условно можно разделить на воспитывающую (регулирующую поведение детей) и обучающую (определяющую качество выполнения движений).

Команда. Под командой понимается произносимый педагогом устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом!» и т.д.). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном.

Подсчет позволяет задавать детям необходимый темп выполнения движений.

Методы зрительного восприятия.

Показ физических упражнений. При показе у детей через органы зрения создается зрительное представление о физических упражнениях.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. Перед показом детям сообщают, на какой элемент им следует обратить внимание. По мере усвоения упражнения (если это возможно) прибегают к частичному показу, т. е. к показу того элемента техники, который осваивается на данном занятии. Когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка.

Демонстрация наглядных пособий. Для уточнения техники физических упражнений используются наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии, диафильмы), а также кинофильмы.

Методы двигательного восприятия.

Метод разучивания по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое.

Метод разучивания в целом предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстает как конечная задача обучения.

Методы принудительно-облегчающего упражнения, с одной стороны, заставляют ребенка с помощью внешних сил или ориентиров выполнить действие с заданными параметрами, а с другой — создавать условия, помогающие выполнить это действие.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его использовании занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно, в течение длительного времени, с постоянной интенсивностью (25—75% от максимальной), стремясь сохранить постоянный темп, ритм, величину усилий и амплитуду движений.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений. Он помогает педагогу развить у ребенка скоростные способности и выносливость, координацию движений, воспитать у него волевые качества.

Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра как метод реализуется не только через общепринятые игры

Соревновательный метод обладает многими признаками, характерными для соревнования (состязания), но имеет более широкое применение. Соревновательный метод может использоваться при любой форме организации занятий, имея предметом соревнования любые физические упражнения. Например, соревновательным методом можно провести все физкультурное занятие, начиная от построения и заканчивая выходом из зала.

Основные средства тренировочных воздействий:

- Общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);

- Подвижные игры и игровые упражнения;
- Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- Метания лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

1.2. Сведения о Программе.

1.2.1. Особенности программы:

Структура занятия с элементами дзюдо является традиционной и состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Подготовительная часть, как правило, включает в себя организационные моменты, беседу педагога и детей по различным проблемам дзюдо, а также разминку, которая включает в себя как общеразвивающие так и специально-подготовительные упражнения. В основной части занятия происходит изучение нового материала, закрепление ранее изученного, ведется контроль за уровнем подготовленности детей. В заключительной части урока постепенно снижается интенсивность нагрузки, выполняются дыхательные упражнения, стрейчинг, медленная ходьба и бег, подводятся итоги занятия.

На каждом году обучения первые занятия по дзюдо (около 10) следует отводить на повторение материала, изученного в предыдущем году, а последний – на выявление качества подготовленности детей.

С целью повышения мотивации детей к занятиям дзюдо рекомендуется использовать поясную систему обучения, при которой определенному уровню подготовленности занимающегося соответствует определенный цвет пояса. Педагог сам может разработать соответствующие каждому цвету пояса требования по различным разделам подготовки.

Техническая подготовка.

Основным видом подготовки дошкольников в процессе обучения дзюдо является *техническая подготовка*. Для гармоничного развития детей технические действия необходимо изучать как в левую, так и правую стороны. Основными методами обучения движениям являются целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивные методы. В первом случае техническое действие изучается нераздельно, во втором раздельно по основным фазам. Наиболее приемлемым методом обучения является целостно-конструктивный метод, так как дети лучше воспринимают и усваивают целостный образ движения. Можно выделить следующие алгоритм действий учителя при обучении учащихся техническим действиям:

- 1-й шаг – первичный рассказ о приеме (название, характеристика и пр.).
- 2-й шаг – демонстрация приема в различных ракурсах 3-5 раз в соревновательном темпе.
- 3-й шаг – показ приема в медленном темпе поясняя основные опорные точки его проведения (взаиморасположение с партнером, работа рук, ног, головы и т.д.).
- 4-й шаг – разбор возможных ошибок и путей их устранения.
- 5-й шаг – исправление ошибок в действиях учащихся.

Процесс обучения технике дзюдо в первую очередь должен учитывать принцип «от простого к сложному». Так знакомство с техникой может осуществляться в следующей последовательности сначала изучают технические элементы дзюдо (базовые захваты, стойки, дистанции, способы передвижения), затем взаимные технические элементы (взаимозахваты, взаиморасположения), далее основные варианты выведения из равновесия параллельно можно изучать удержания и уходы от них, следом осваивают переводы в партер и перевороты в партере, после приступают к изучению наиболее простых в координационном отношении бросков (подножки, броски руками).

В процессе обучения технике дзюдо большинство ученых и тренеров рекомендуют использовать концентрический метод обучения, который подразумевает обучение приему за несколько подходов. На каждом последующем подходе (витке) умения выполнять конкретный прием переводят на более высокий уровень. Вначале рекомендуется изучить все базовые броски дзюдо до определенного уровня – выполнение приема в стандартных условиях, а затем вернуться к отработке изученных приемов в усложненных ситуациях. Усложнения условий отработки приемов ведется в следующем направлении: приемы сначала изучаются в статике на несопротивляющемся партнере; затем в динамике с незащищающимся партнером; следом переходят к отработке техники в схватках с односторонним сопротивлением и далее в схватках с обоюдным противоборством.

В процессе обучения техники можно рекомендовать к использованию имитационные и идеомоторные упражнения, а также различные приспособления: резиновый жгут, набивные мячи и т.д. При изучении и отработке травмоопасных бросков рекомендуется для смягчения падений использовать гимнастические маты.

Тактическая подготовка

Борьба дзюдо относится к так называемым тактическим видам спорта, залог успеха в которых зачастую определяется уровнем тактической подготовленности спортсмена. Исходя из этого тактическая подготовка в дзюдо должна начинаться с самых первых занятий параллельно с изучением техники.

Тактическая подготовка предусматривает решение трех основных неразрывно связанных между собой задач: передачу тактических знаний, обучение тактическим движениям, формирование тактического мышления.

При обучении тактическим движениям (действиям) используют средства и методы характерные для технической подготовки, а также игры-задания, простейшие виды борьбы, схватки по заданию, выполнение Ката и др.

Тактическое мышление формируется в процессе различных тренировок с противником и индивидуальных занятий с тренером (учителем).

В процессе тактической подготовки вначале следует обучить учащихся тактике проведения технических действий, затем основам тактике ведения схватки.

Раскроем пошаговую методику тактической подготовки дошкольников.

1-й шаг – обучение базовым рывкам, толчкам, вращениям – элементарным тактическим действиям, которые будут способствовать более быстрому и грамотному овладению техническими действиями, а в дальнейшем помогут применять их в схватке. Основными методами обучения можно считать традиционные методы обучения двигательным действиям (упражнения сопряженного воздействия, целостно-конструктивные, расчлененно-конструктивные) и игровой метод.

2-й шаг – обучение тактическим действиям выведения из равновесия, маневрированию, угрозе. С помощью данных тактических действий или параллельно с ними можно изучать базовые броски. Основными методами обучения можно считать традиционные методы обучения двигательным действиям, выполнение Ката и игровой.

3-й шаг – изучение тактики передвижений и тактики работы в захватах. Методы – игровой с помощью игр-заданий (в касание, в атакующие и блокирующие захваты, в теснения, «дебюты»).

4-й шаг – развитие умений и навыков использования благоприятных ситуаций, возникающих в ходе схваток, для проведения технических действий. Методы – простейшие формы борьбы, методы заданий, отработка Ката и традиционные методы обучения двигательным действиям.

5-й шаг – обучение борцов строить план схватки и добиваться его реализации. Методы – словесные, метод заданий и схватки (учебные, контрольные, соревновательные).

Физическая подготовка

Физическая подготовка на уроках дзюдо преимущественно должна иметь специальное направление. Подразумевается, что необходимый уровень общефизической подготовленности у детей должен формироваться в процессе обязательных форм двигательной активности, а также в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Специальная физическая подготовка детей преимущественно осуществляется в процессе изучения и отработки техники, а также при выполнении специально-подготовительных и развивающих упражнений.

Использование модульного принципа, сетевой формы, электронного обучения и дистанционных образовательных технологий не предусмотрено.

1.2.2. Направленность: физкультурно-спортивная.

1.2.3. Сведения об обучении по индивидуальному учебному плану.

- Обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренному обучению не предусмотрено.

1.2.4. Сведения о предоставлении документа об обучении по программе.

Документ об обучении по программе не предоставляется.

1.2.5. Объем, сроки обучения, форма обучения

Занятия проводятся в групповой форме.

Возраст обучающихся: дети 5-8 лет

Наполняемость группы — до 17 человек.

Срок реализации программы: дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Олимпийцы» реализуется в течение одного учебного года.

Данная Программа рассчитана на 69 занятий: 2 занятия в неделю продолжительностью по 20 минут у детей первого года обучения и до 30 минут у детей второго года обучения.

Форма обучения: очная

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально-групповая.

1.3. Цель, задачи Программы.

Цель Программы:

сохранение и укрепление здоровья детей, познакомить детей с начальными формами упражнений дзюдо, привитие им устойчивого интереса и потребности к занятиям физкультурой и спортом.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

- формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и интереса к начальным формам упражнений дзюдо;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, безопасное падение, сохранение правильной осанки);
- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
- воспитание воли, стремления добиваться хороших результатов, развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

1.4. Планируемые результаты

В результате занятий по этой программе дети овладевают умениями выполнять дыхательные упражнения, приёмами профилактики плоскостопия и сколиоза, осваивают правила подвижных игр, проявляют интерес к деятельности, направленной на укрепление здоровья.

К концу первого года обучения дети должны:

- уметь выполнять элементарные приёмы борьбы дзюдо, перестроения различными способами;
- знать правила подвижных игр;
- уметь работать индивидуально и в группе,
- уметь выполнять общеразвивающие упражнения с использованием элементов акробатики, разноименные и одноименные упражнения; упражнения в парах и подгруппах;
- знать необходимые навыки безопасного падения;
- овладеть первоначальными умениями выполнять дыхательные упражнения;
- проявлять интерес к деятельности, направленной на укрепление здоровья.

К концу второго года обучения дети должны:

- уметь выполнять общеразвивающие упражнения и элементарные приёмы борьбы дзюдо активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- уметь самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
- знать правила техники безопасности при занятиях в зале, безопасные приемы выполнения физических упражнений;
- постоянно проявлять самоконтроль и самооценку, стремиться к лучшему результату, осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремиться к физическому совершенствованию,
- хорошо владеть умениями выполнять дыхательные упражнения, упражнения;
- стремиться к занятиям спортом, деятельности, направленной на укрепление здоровья,
- обладает развитыми природными задатками и способностями.

1.5. Целевая аудитория.

Дети среднего и старшего дошкольного возраста (5 – 8 лет).

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание работы.

Первый год обучения:

- учить выполнять элементарные приёмы борьбы дзюдо, перестроения различными способами;
- познакомить с правилами подвижных игр,
- формировать умение работать индивидуально и в группе, учить выполнять общеразвивающие упражнения с использованием элементов акробатики, разноименные и одноименные упражнения; упражнения в парах и подгруппах;
- обучить необходимым навыкам безопасного падения;
- учить выполнять дыхательные упражнения;
- вызывать интерес к деятельности, направленной на укрепление здоровья.

Основы знаний: гигиена спортивной формы и мест занятий, техника безопасности, элементарные приемы закаливания.

Ходьба: в разных направлениях, на носках, на пятках, змейкой между расставленными предметами, с различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх); приставным шагом в сторону, вперед, назад; на внешнем крае стопы, в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра.

Равновесие: перешагивание через предметы, ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Бег: в различных направлениях с ловлей и увертыванием, с высоким подниманием бедра, «змейкой», между расставленными предметами, непрерывный 1-1,5 минуты, в чередовании с ходьбой 40-60 м, в быстром темпе 15-20 м.

Лазанье: по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным и переменным шагом, с пролета на пролет, вправо-влево, проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке.

Прыжки: на двух ногах (вместе, врозь), вверх с касанием головой шара, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), прыжки вверх на месте, направо, налево; подскок-прыжок на месте 10 раз (2 раза с перерывом), прыжки на одной ноге (правой, левой), в длину с места (50-70 см), в глубину с высоты 20-30 см, в длину через 2-4 линии, последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 см).

Прокатывание, бросание, ловля предметов: прокатывание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза), бросание об землю мяча и ловля, бросание мяча и ловля с расстояния 1-1,5 м, бросание об землю мяча и отбивание правой и левой рукой (4-6 раз), метание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой, метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5 м) расстояние до цели 1,5-2 м.

Имитационные упражнения: движения спортсменов, движения в различных профессиях.

Второй год обучения:

- учить выполнять общеразвивающие упражнения и элементарные приёмы борьбы дзюдо активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- учить самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
- познакомить с правилами техники безопасности при занятиях в зале, безопасными приемами выполнения физических упражнений;
- побуждать проявлять самоконтроль и самооценку, стремиться к лучшему результату, осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремиться к физическому совершенствованию;

- продолжать учить выполнять дыхательные упражнения;
- вызывать стремление к занятиям спортом, деятельности, направленной на укрепление здоровья,
- развить природные задатки и способности детей,

Основы знаний: гигиена спортивной формы и мест занятий, техника безопасности, элементарные приемы закаливания.

Ходьба: в разных направлениях, на носках, на пятках, змейкой между расставленными предметами, с различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх); приставным шагом в сторону, вперед, назад; на внешнем крае стопы, в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра.

Равновесие: перешагивание через предметы, ходьба по рейке гимнастической скамейки, бег по лежащей веревке.

Бег: в различных направлениях с ловлей и увертыванием, с высоким подниманием бедра, «змейкой», между расставленными предметами, непрерывный 1-1,5 минуты, в чередовании с ходьбой 40-60 м, в быстром темпе 20-30 м.

Лазанье: по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным и переменным шагом, с пролета на пролет, вправо-влево, проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке.

Прыжки: на двух ногах (вместе, врозь), вверх с касанием головой шара, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), прыжки вверх на месте, направо, налево; подскок-прыжок на месте 20 раз (2-3 раза с перерывом), прыжки на одной ноге (правой, левой), в длину с места (50-70 см), в глубину с высоты 20-30 см, в длину через 4-6 линий, последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 см).

Прокатывание, бросание, ловля предметов: прокатывание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза), бросание об землю мяча и ловля, бросание мяча и ловля с расстояния 1-1,5 м, бросание об землю мяча и отбивание правой и левой рукой (4-6 раз), метание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой, метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5 м) расстояние до цели 1,5-2 м.

Имитационные упражнения: движения спортсменов, движения в различных профессиях.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

№ п / п .	Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)			
		4	5	6	7
1	Быстрота			+	+
2	Скоростно-силовые качества			+	+
3	Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+
4	Гибкость	+	+	+	+
5	Координационные способности	+	+	+	+
6	Равновесие	+	+	+	+

Распределение изучаемого материала для занимающихся 5- 8 лет.

	Содержание занятий	Месяцы
--	--------------------	--------

		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретич часть	Техника безопасности	•								
	Гигиена спортивной формы и места занятий	•								
	Элементарные приёмы закаливания	•								
Ходьба	В разных направлениях	•								
	Змейкой между расставленными предметами		•	•	•	•	•	•	•	•
	С различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх)	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	Приставным шагом в сторону, вперед, назад		•	•	•	•	•	•	•	•
	На внешнем крае стопы		•	•	•	•	•	•	•	•
	В чередовании с бегом с высоким подниманием бедра		•	•	•	•	•	•	•	•
Равновесие	Перешагивание через предметы	•						•		
	Ходьба по рейке гимнастической скамейки	•							•	
	Бег по лежащей веревке		•							•
	Ходьба с закрытыми глазами по линии 2-3 м			•						
Бег	В различных направлениях с ловлей и увертыванием			•						
	С высоким подниманием бедра				•					
	Змейкой			•						
	Между расставленными предметами			•						
	Непрерывный 60—90 с	•	•	•	•	•	•	•	•	
	В чередовании с ходьбой 40-60 м	•	•	•	•	•	•	•	•	
	В быстром темпе до 20-30 м	•	•	•	•	•	•	•	•	
Лазанье	По горизонтальной гимнастической скамейке	•				•				
	Проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке				•			•		
Прыжки	На двух ногах (вместе, врозь)	•						•		
	Вверх с касанием головой шара	•						•		
	С продвижением вперед (2-3 м)	•						•		
	Вверх на месте, направо, налево		•						•	
	Подскок-прыжок на месте 20 раз (2-3 серии с перерывом)		•						•	
	Прыжки на одной ноге		•						•	
	В длину с места (50-70 см)				•					•
	В глубину с высоты 20-30 см				•					
	В длину через 4-6 линий		•						•	
	Последовательно через 2-3 предме-та (высота 5-10 см)				•					•
Прока- тыван ие	Прокатывание мячей, обручей			•			•			
	Бросание мяча вверх и ловля			•			•			
	Бросание об землю мяча и ловля			•			•			

	Бросание мяча и ловля с расстояния 1-1,5 м			•			•			
	Бросание об татами мяча и отбивание правой и левой рукой (4-6 раз)				•			•		
	Метание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой				•			•		
	Метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5 м) расстояние до цели 1,5-2 м				•			•		
Имитационные упражнения	Движения спортсменов			•						
	Движения в профессиях									•
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	С предметами: флажками	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	обручем	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	кубиками	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	с мячом	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	палкой	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	На гимнастической скамейке	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Начальные формы упражнений дзюдо	Перемещения приставными шагами по диагонали		•				•			
	Повороты на 180° скрестным шагом		•				•			
	Повороты на 180° круговым шагом		•				•			
	Захваты «рукав-отворот» в и.п. стоя на коленях			•				•		
	Выведения из равновесия в и.п. стоя на коленях				•				•	
	Мост из положения лежа на спине без касания татами головой					•				•
	Кувырок вперед в упор присев					•				•
	Стойка на голове и руках согнувшись						•			•
	Фрагменты боковой подсечки							•		
	Фрагменты передней подсечки							•		
	Фрагменты отхвата								•	
	Фрагменты зацепа голенью изнутри								•	
Упоры	Различными способами стоя, лежа						•			•
	Из различных исходных положений						•			•
Подвижные игры	С ходьбой и бегом	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	С прыжками	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	С бросанием и ловлей мяча	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	С ползанием	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	На ориентирование в пространстве	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	С элементами дзюдо	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Пос	В две колонны	•								

	Команды «Становись!», «Равняйся», «Смирно»	•								
	Размыкание на вытянутые вперед руки		•							

Календарно-тематический план.

Первый год обучения.

	№ занятия	Содержание занятия
Сентябрь	1-2	Техника безопасности Гигиена спортивной формы и места занятий Элементарные приёмы закаливания
	3-4	Проведение стартового мониторинга по выявлению уровня развития физических качеств
	5-6	Беседы о значении спорта в жизни человека Челночный бег Прыжки в длину с места Наклон туловища из положения сидя Подъем туловища из положения лежа на спине Подвижная игра «Ловишки с лентой».
	7-8	Ходьба по скамье, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу впереди делать под ней хлопок Челночный бег (10 м*3) «Сбор пирамидки» с продеванием обруча Прыжки из обруча в обруч
Октябрь	9-10	Организация познавательных бесед с детьми Обеспечение жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий Беседы о значении спорта в жизни человека Челночный бег Прыжки в длину с места Наклон туловища из положения сидя Подъем туловища из положения лежа на спине Подтягивание на перекладине.
	11-12	Упражнять в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках на месте Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его Упражнять в лазанье, не пропуская реек. Подвижная игра-эстафета «Кто быстрее добежит до флажка»
	13-14	Ходьба по скамье, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок Челночный бег (10 м*3) Отжимание от пола и. п. лежа на животе с упором рук перед грудью Развивать перекрестную координацию в ползании Игры с мячом «Катай быстрее»

Ноябрь	15-16	Игры и игровые упражнения с элементами спорта: баскетбол Подбрасывание и ловля мяча с хлопком. Отбивание мяча на месте и в движении Перебрасывание, отбивание мяча в парах с изменением расстояния Забрасывание мяча в баскетбольную корзину Игры с мячом «Мяч капитану»
	17	Упражнять в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках на месте Ходьба по скамье, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу впереди делать под ней хлопок Челночный бег (10 м*3) Развивать перекрестную координацию в ползании Игры с мячом «Катай быстрее»
	18-19	Бег «змейкой» со сменой направляющего Общеразвивающие упражнения с мячом Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой Пролезание в обручи, сцепленные между собой Развивать умение согласовывать отбивание и ловлю мяча в парах Закрепить умение забрасывать мяч в корзину обеими руками от груди Обучить прыжкам через короткую скакалку, вращая ее впереди Игра «Запрещенное движение»
	20-21	Укрепить мышцы, участвующие в формировании свода стопы Общеразвивающие упражнения с гантелями Закрепить умение бросать мяч вверх и ловить его после хлопка в ладоши (стоя на месте, в ходьбе) Закрепить умение лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Игра «Медведь и пчелы»
	22-23	Укреплять мышечный корсет позвоночника Подтягивание (лежа на животе, лежа на спине) на гимнастической скамейке Закреплять навык энергичного отталкивания в прыжках в длину с места Закрепить умение бросать мешочек в вертикальную цель точно Игра «Ловишка, бери ленту!»
	24-25	Эстафеты «Веселые старты» Бег с передачи эстафетной палочки «Сбор пирамидки» с продеванием обруча Прыжки из обруча в обруч Бег с прокатыванием фитбол мяча Бег с подлезанием «змейкой» Броски мешочка «Попади в цель»
	26	Укрепить мышцы, участвующие в формировании свода стопы Закреплять навык энергичного отталкивания в прыжках в длину с места Закрепить умение бросать мешочек в вертикальную цель точно Игра «Ловишка, бери ленту!»

Декабрь	27-28	ОРУ с гантелями Развивать быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты Запрыгивание на скамейку, спрыгивание с поворотом 90* Ползание Развивать силу отталкивания при бросании набивного мяча Игра «Мы веселые ребята»
	29-30	Ведение и передача мяча на ходу в парах, с отскоком от земли Приучать быстро переходить от подлезания к лазанию с использованием перекрестной координации Закрепить умение выполнять метание в вертикальную цель с разного расстояния Игра «Мыши в кладовой»
	31-32	Укреплять силу рук в подтягивании в висе на гимнастической стенке Развивать прыгучесть в прыжках в длину с места Закрепить умение бросать мяч вверх и ловить его после хлопка в ладоши, вести мяч, отбивать мяч об пол правой и левой рукой (стоя на месте, в ходьбе) Игра «Два Мороза»
	33-34	Игры и игровые упражнения с элементами спорта: футбол. Ведение мяча ногой с обводкой конусов Забивание мяча в ворота Игра «Мини футбол»
Январь	35-36	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, со сменой направления Развивать силу рук в лазании по канату Развивать прыгучесть в запрыгивании на скамейку, спрыгивание с поворотом на 90* Игра «Попади в корзину» с бросками мяча двумя руками в баскетбольную корзину
	37-38	Ходьба и бег с гантелями ОРУ с отягощением Формировать навык ведения и передачи мяча на ходу в парах, с отскоком от земли Закрепить навык перехода с пролета, лазания с использованием перекрестной координации Закрепить умение выполнять метание в движущуюся цель Игра «Охотник и зайцы»
Февраль	39-40	Разновидности ходьбы и бега Элементы спортивного танца Игроритмика
	41-42	Ходьба и бег с изменением направления ОРУ в парах Элементы современного танца Игра «Охотник и зайцы»
	43-44	Упражнения на развитие подвижности суставов Комбинации из танцевальных шагов Стретчинг
	45-46	Силовая подготовка Дыхательные упражнения Игра «Два Мороза»

Март	47-48	Корректирующие упражнения с гимнастической палкой Силовая подготовка Дыхательные упражнения Игра «Ловишки с лентами»
	49-50	Ходьба и бег с изменением направления Аэробика с мячами Игра «Охотник и зайцы»
	51-52	Упражнения на развитие выносливости ОРУ в парах Комбинации из танцевальных шагов
	53-54	Силовая подготовка Дыхательные упражнения Игра «Охотник и зайцы»
Апрель	55-56	Игра «Пустое место» Ходьба и бег с изменением темпа и направления Произвольные упражнения на воспроизведение музыки Силовая подготовка. Игра «Выше ноги от земли»
	57-58	Упражнения на развитие выносливости ОРУ в парах Аэробика без предметов Композиция из ранее изученных шагов Игра «Воробьи и вороны»
	59-60	Выполнение движений руками под музыку в различном темпе и с хлопками Упражнения на скручивание Стретчинг Дыхательные упражнения Игра «Перелет птиц»
	61-62	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с остановкой на одной ноге Формировать навык прыжка в длину с разбега, акцентировать внимание на отталкивании и приземлении Бросок набивного мяча Игра «Мыши в кладовой»
	63	Корректирующие упражнения Силовая подготовка Дыхательные упражнения
Май	64-65	Стретчинг Развивать ловкость в упражнениях с малым мячом Игры-импровизации
	66-67	Силовой турнир Дыхательные упражнения Спортивные упражнения и игры: со скакалками, обручами, кеглями, кольцебросом
	68	Развлечения: игры-эстафеты, игры соревновательного характера
	69	Проведение итогового мониторинга

Второй год обучения.

	№ занятия	Примерное содержание
сентябрь	1-2	Техника безопасности. Гигиена спортивной формы и места занятий. Элементарные приёмы закаливания.
	3-4	Проведение стартового мониторинга по выявлению уровня развития физических качеств.
	5-6	Показать и обучить основным видам ОФП: Приседание, отжимание, пресс, челночный бег Научить игре «Татами».

	7-8	Повторить основанные виды ОФП. Показать и научить основным видам стойки в дзюдо: высокая, средняя, низкая. Повторить игру «Татами».
октябрь	9-10	Обучить эстафете с использованием ОФП, упражнений на ловкость и скорость. Выполнить упражнения на гибкость.
	11-12	Учить детей бегу как «обезьяна», упражнению «краб». Повторить основные стойки в дзюдо. Работа на гибкость.
	13-14	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. Научить игре «Не давай пояс ведущему».
	15-16	Обучить прыгать на скамейку и спрыгивать с нее. Научить переползать через натянутую веревку. Повторить игру «Не давай пояс ведущему».
	17	Разминка с обручами. Повторить передвижения в парах. Повторить перетягивание одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Научить игре «Тяни в круг».
ноябрь	18-19	Бег с изменением направления по свистку. Обучить передвижения: вправо- вперед, вправо-назад, влево-вперед, влево-назад в парах. Повторить игру «Тяни в круг».
	20-21	Повторить челночный бег на скорость. Обучить метанию малого мяча в цель правой и левой рукой. Повторить игру «Тяни в круг».
	22-23	Разминка с обручами. Повторить передвижения в парах. Обучить упражнениям на гибкость: Шпагат, гимнастический мост.
	24-25	Обучить упражнению перетягивание каната. Повторить упражнения на гибкость: Шпагат, мостик. Научить игре «Тяни на булав»
	26	Обучить самостраховке назад на спину. Упражнение на гибкость. Повтори игру «Тяни на булав».
декабрь	27-28	Обучить лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезанием через скамейку. Научить игре «Один за другим».
	29-30	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
	31-32	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. Повторить игру «Один за другим»
	33-34	Повторить ОФП для всех групп мышц. Играть в игру «Запрещённое движение».

январь	35-36	Обучить самостраховке падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Повторить шпагат и гимнастический мостик. Научить игре «Передай мяч».
	37-38	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Обучить самостраховке падения вперед на руки со стойки.
февраль	39-40	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Обучить самостраховке падения вперед на руки со стойки. Повторить игру «Передай мяч».
	41-42	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Научить игре «Кто сильнее».
	43-44	Обучить самостраховке назад на спину. Упражнение на гибкость.
	45-46	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Повторить игру «Кто сильнее».
март	47-48	Обучить кувырку со стойки с упором на руки. Обучить перекатам на спине по залу ногами вперед.
	49-50	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.
	51-52	Повторить перекаты по спине по залу головой вперед. Повторить упражнение ходьба как «обезьяны», упражнение «краб». Повторить передвижения в парах.
	53-54	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.
апрель	55-56	Повторить перекаты по спине по залу головой вперед. Повторить упражнение ходьба как «обезьяны», упражнение «краб». Повторить передвижения в парах.
	57-58	Обучить кувырку назад. Повторить кувырок со стойки с упором на руки. Научить игре «Борьба за мяч».
	59-60	Повторить кувырок назад. Сделать ОФП на основные группы мышц. Повторить игру «Борьба за мяч».
	61-62	Обучить самостраховке с падением на бок. Повторить упражнение перетягивание мяча друг у друга. Упражнение на растяжку. Игра «Запрещённое движение».
	63	Повторить самостраховку с падением на бок. Обучить прыжкам на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Игра «Точное движение».
май	64-65	ОРУ с обручами. Обучить самостраховке через правое и левое плечо с положением с колен. Научить игре «Салки на татами».
	66-67	Повторить самостраховку через правое и левое плечо с положением колен. Повторить игру «Салки на татами».
	68	Развлечения: игры-эстафеты, игры соревновательного характера
	69	Итоговый мониторинг

3. Организационный раздел

3.1. Организационно-педагогические условия.

3.1.1. Материально-технические условия.

Занятия по дополнительному образованию проводятся в музыкально-спортивном зале. Предметно- развивающая среда соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам дополнительной общеразвивающей программы.

Наименование оборудованных кабинетов	Перечень имеющегося оборудования	Количество
Музыкальный зал	Музыкальный центр	1
	Телевизор	1
	Экран	1
	Ноутбук	1
	Проектор	1
	Фитболы (диаметр - 55 см, 65 см)	4
	Гимнастические палки	20
	Кегли	15
	Мячи малого диаметра	10
	Мячи среднего диаметра	22
	Кубики	20
	Обручи среднего диаметра	25
	Гимнастические скамейки	2
	Гантели 0,2 кг (бутылочки с песком)	15

3.1.2. Кадровое обеспечение: дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Олимпийцы» реализует педагог по физической культуре и спорту, имеющий высшее профессиональное образование по специальности «Педагог по физической культуре». Систематически проходит курсы повышения квалификации.

3.2. Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации.

Способами определения результативности освоения программы является педагогическая диагностика, которая позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

Педагогическая диагностика проводится 1 раз в год.

3.3. Сетка образовательной нагрузки.

Название курса	Первый год обучения			Второй год обучения		
	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Формы промежуточной аттестации	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Формы промежуточной аттестации
«Олимпийцы»	2	69	открытые показы педагогам ДОУ и родителям	2	69	открытые показы педагогам ДОУ и родителям

Итого:	2	70		2	70	
--------	---	----	--	---	----	--

3.4. Календарный учебный график.

Продолжительность образовательного процесса	Первый год обучения	Второй год обучения
Начало учебных занятий	9 сентября 2024	9 сентября 2024
Сроки промежуточной аттестации	открытый показ в конце года	открытый показ в конце года
Продолжительность занятия	20 мин.	до 30 мин.
Окончание учебных занятий	30 мая 2025	30 мая 2025

3.5. Оценочные материалы.

Проверка результатов осуществляется с помощью методики определения уровня физических качеств у детей.

5-6 лет.

Вопросы диагностики	Методика диагностирования	Характеристики умений
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-3,3-7,3 левая рука-4,3-6,3 Девочки: правая рука-3,0-4,8 левая рука-2,8-4,2
Выносливость (приседание)	Цель: выявить степень работы мышц ног. Из исходного положения - основная стойка - руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка. Делается с максимальной скоростью.	Мальчики: 20-22 раза Девочки: 20-21 раз
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
Гибкость	Цель: измерить гибкость ребенка. Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз-вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полулинейки	Мальчики: +3-+6 см Девочки: +4-+8 см

	(отсчет от плоскости скамейки).	
Прыжок в длину	Цель: выявить взрывную силу мышц ног ребенка. Прыжки выполняются в прыжковую яму. Каждый ребенок выполняет 3 прыжка подряд без интервалов. Измерение проводится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносится лучший результат.	Мальчики: 1-1.10 см Девочки: 95-1.00 см

6-8 лет.

Вопросы диагностики	Методика диагностирования	Характеристики умений
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-8,0-15,0 левая рука-8,0-13,0 Девочки: правая рука-5,5-11,0 левая рука-5,5-10,0
Выносливость (приседание)	Цель: выявить степень работы мышц ног. Из исходного положения - основная стойка - руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка. Делается с максимальной скоростью.	Мальчики: 23-26 раз Девочки: 23-25 раз
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.
Гибкость	Цель: измерить гибкость ребенка. Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз-вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полулинейки (отсчет от плоскости скамейки)	Мальчики: +3-+6 см Девочки: +4-+8 см

Прыжок в длину	Цель: выявить взрывную силу мышц ног ребенка. Прыжки выполняются в прыжковую яму. Каждый ребенок выполняет 3 прыжка подряд без интервалов. Измерение проводится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносится лучший результат.	Мальчики: 1,15-1,30 м Девочки: 1,00-1,20 м
----------------	--	--

3.6. Воспитательные компоненты.

Воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, гигиенических знаний, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе

3.7. Информационно-методические условия реализации программы.

Список литературы.

Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

Дзюдо. Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / С.В. Ерёгина [и др.]. – М.: Советский спорт, 2006. – 368 с.

Шахов А.А. Основы дзюдо: учебное пособие / А.А. Шахов. Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2007. – 103 с.

Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ: практическое пособие 4 изд., М.: АС Пресс, 2008.- 144с.

Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 48 с

Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет, М., 2008.

Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: метод. пособие. М.: Изд-во НЦ Энас, 2006.- 144с.

Кудрявцев В. Т. Развивающая педагогика оздоровления, М., Линка-Пресс, 2000.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 112 с.

Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. СПб.: Речь, 2007.- 99с.

Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт. сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 144 с.

Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей: методическое пособие. 2-е изд., испр.- М.: Айрис-пресс, 2008. – 112 с.

Приложение 1. Перечень упражнений.

Общеразвивающие упражнения в перемещениях

Ходьба: обычным шагом, спиной вперед, на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы, приставным шагом, со скрещиванием ног, в полуприседе, в приседе, на четвереньках, на коленях, «карактицей».

Бег: в среднем темпе, с ускорением, спиной вперед, с вращением.

Ползание: на спине, по «пластунски».

Акробатические упражнения: различные виды кувырков вперед и назад, «колесо», комбинации кувырков, кувырки через препятствие (лежащего поперек партнера, партнера стоящего на четвереньках и т.д.).

Общеразвивающие упражнения в положении стоя

Упражнения для мышц шеи и головы

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вперед-назад 6 – 8 раз.
2. И. п. – то же. Наклоны головы влево-вправо 6 – 8 раз.
3. И. п. – то же. Круговые движения головы влево-вправо 8 – 10 раз.
4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Помять руками нос.
5. И. п. – то же. Помять руками уши.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. Сжимать и разжимать пальцы рук, как бы разминая пластилин 6 – 8 раз.
2. И. п. – то же, пальцы сжаты в кулак. Круговые движения кистями 6 – 8 раз каждой рукой.
3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Круговые движения в плечевых суставах 6 – 8 раз.
4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. Круговые движения в локтевых суставах 6 – 8 раз.
5. И. п. – то же. Круговые движения в плечевых суставах 6 – 8 раз.
6. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Махи руками влево и вправо 6 – 8 раз.
7. И. п. – то же. Одновременные поочередные рывки руками вверх и вниз 6 – 8 раз (правая вверх, левая вниз).

Упражнения для мышц туловища

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. Наклоны туловища влево – вправо 6 – 8 раз.
2. И. п. – то же. Поворот вправо и влево, свободно размахивая руками 6 – 8 раз.
3. И. п. – то же. Наклониться вперед, стараясь достать пальцами рук носки ног 6 – 8 раз.
4. И. п. – то же. Прогнуться назад 6 – 8 раз. Голова откинута назад.
5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед (на 90 ° по отношению ног), руки согнуты перед грудью. Выполнить поворот в позвоночнике влево – вправо 6 – 8 раз.

Упражнения для мышц ног

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти на коленном суставе. Круговые движения в коленном суставе 6 – 8 раз.
2. И. п. – то же, ноги вместе. Круговые движения в коленном суставе 6 – 8 раз.
3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч одна нога на носок, руки на поясе. Круговые движения в голеностопном суставе той ноги, которая стоит на носке. Повторить 6 – 8 раз каждой ногой.

Упражнения в положении лежа (в партере)

1. И. п. – сидя на татами, ноги врозь шире плеч. Наклон к правой ноге, вперед, к левой ноге 8 – 10 раз.

2. И. п. – сидя на татами, ноги вместе. Наклон вперед 6 – 8 раз. Колени прижаты к полу.
3. И. п. – то же, пальцы рук держат пальцы ног. Максимально наклониться вперед, и зафиксировать положения в течение 8 – 10 с.
4. И. п. – лежа на спине. Достать коленями татами за головой и вернуться в и. п. 6 – 8 раз.
5. И. п. – лежа на груди, руки в стороны. Достать поочередно пальцами ног противоположные руки 6 – 8 раз. Плечи от пола не отрывать.
6. И. п. – лежа на груди, руки вдоль туловища. Ладони упираются в татами. Прогнуться в спине 6 – 8 раз. Таз от пола не отрывать, голову откинуть назад.
7. И. п. – лежа на груди, руки вдоль туловища. Взять руками голеностопы и прогнуться в спине. Голова откинута максимально назад. Выполнить движение, вперед – назад, имитируя движения лодки по волнам 6 – 8 раз.
8. И. п. – сидя на коленях. Лечь на спину. Упражнение выполнять в течение 8 – 10 с.
9. И. п. – стоя на четвереньках. Выполнить поочередно круговые движения в коленных суставах 8 – 10 раз.
10. И. п. – то же. Выполнить поочередно круговые движения в локтевых суставах 8 – 10 раз.
11. И. п. – сидя на татами, ноги согнуты. Взять левой рукой левую голень из подколенного сгиба, а правой рукой левую ступню. Выполнить круговые движения в голеностопном суставе 8 – 10 раз. То же упражнение выполнить с другой ногой.
12. И. п. – стоя на коленях. Выполнить выпрыгивание в положение присед, затем прыжком вернуться в и. п. Упражнение выполнить 8 – 10 раз.

Упражнения в парах

1. И. п. – упор лежа. Ходьба на руках. Партнер держит ноги.

Упражнения с предметами

Упражнения с флажками

- 1 И п - о с , флажки внизу. 1 - флажки вперед; 2 - флажки вверх; 3 - флажки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).
- 2 И п - стойка - ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 - поворот вправо (влево), правую руку в сторону;
3. И.п. - о.с., флажки внизу. 1-2 - присесть, флажки вынести вперед; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).
- 4 И п - стойка - ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 - выпрямиться руки в стороны; 4-исходное положение (4-6 раз).
5. И.п. - о.с., флажки внизу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.
- 6 И п - о с., флажки внизу. 1-2 - правую ногу отставить назад п носок, флажки вверх; 3-4 - вернуться в исходное положен, левой ногой (6-8 раз).

Упражнения с обручем

- 1 И п - о с обруч вниз. 1 - поднять обруч вперед; 2 - поднять обруч вверх; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное по:
- 2 И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).
3. И.п. - о.с., хват рук с боков, обруч на груди. 1 - присесть, обруч вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).
4. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение (4-6 раз).
5. И.п.-о.с. около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-4 раза.

6. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, обруч в правой руке. 1 - махом обруч вперед; 2 - махом обруч назад; 3 - обруч вперед; 4 - переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз).
7. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклониться вправо (влево), руки прямые; 3 - прямо, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).
8. И.п. - о.с., обруч на груди, руки согнуты. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3-4 - исходное положение (4-6 раз).
9. И.п. - сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1-2 - наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).
10. И.п. - о.с., руки произвольно, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1-7, на счет 8 - прыгнуть в обруч. Повторить 2-4 раза.

Упражнения с кубиками

1. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, кубик в правой руке. 1-2 - поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).
2. И.п. - стойка - ноги врозь, кубик в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз).
3. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, кубик в правой руке. 1 - присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 - встать, кубик в левой руке (6-8 раз).
4. И.п. - стойка - в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 - поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо, взять кубик; 4 - вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 2-4 раза).
5. И.п. - о.с., руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-4 раза.

Упражнения с мячами

1. И.п. - о.с., мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - руки вниз (4-6 раз).
2. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 - поворот вправо (влево), ударить мячом об татами; 3 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).
3. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, мяч в правой руке. 1 - присесть, ударить мячом об татами, поймать его; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).
4. И.п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (4-6 раз).
5. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу преподавателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

Упражнения с палкой

1. И.п. - о.с., палка внизу. 1 - палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).
2. И.п. - о.с., палка на груди. 1 - присесть, палку вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).
3. И.п. - стойка - ноги врозь, палка внизу. 1-2 - поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).
4. И.п. - сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 - палку вверх; 2 - наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (по 2-4 раза).
5. И.п. - лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.
1 - прогнуться, поднять палку вперед; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).
6. И.п. - о.с., палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх;
2 - вернуться в исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-4 раза.
7. Ходьба в колонне по одному на носках, палка в руках над головой 20-30 с.

Упражнения на гибкость

Одиночные

1. Наклоны вперед:
 - а) стоя (до касания ковра кистями, локтями);
 - б) сидя (до касания кистями носков выпрямленных ног; до касания грудью ковра между ногами).
2. Прогибание назад в стойке.
3. Сгибание и разгибание бедра, продольный шпагат.
4. Отведение бедра (в сторону), поперечный шпагат.
5. Покачивание в положении продольного шпагата (то же в положении поперечного шпагата).

В парах

1. Наклоны вперед в положении сидя, партнер помогает упором сзади в плечи.
2. Опускание в шпагат, партнер помогает упором в плечи.
3. Прогибание в положении лежа на животе, партнер помогает, захватив за руки или ноги.
4. Партнеры стоят спиной друг к другу, руки соединены вверх. Прогибание, партнер помогает, наклоняясь вперед.
5. Повороты туловища в положении сидя, руки в стороны; партнер стоит сзади, упираясь бедром в спину, и, захватив руки, помогает повороту.
6. Пружинистые приседания в выпаде вперед (в сторону); партнер помогает, стоя сзади и нажимая руками на плечи упражняющегося.
7. Вставание на мост, партнер поддерживает за руку или под спину.

Упражнения на мосту

1. В упоре головой в мягкую стенку: движения головой вперед, назад, в стороны.
2. «Передний (борцовский) мост». И. п. – стоя на четвереньках, упереться лбом в татами и оторвать колени от пола. Выполнить движение вперед и назад, доставая поочередно татами затылком и носом.
3. «Задний мост». И. п. – лежа на спине, согнуть ноги в коленях, поставить ступни на ширину плеч и, упираясь ладонями в татами около головы, прогнуться назад и встать на лоб. Выполнить движение вперед и назад, доставая поочередно татами носом и лопатками.
4. «Забегание на мосту». И. п. – «Передний мост». Не меняя положение головы выполнить ногами движение по кругу, поочередно принимая положения то переднего, то заднего моста.
5. «Запрыгивание на мосту». И. п. – «Передний мост». Прыжком перейти на задний мост, а затем вернуться в и. п.

Дыхательные упражнения

Сделать полный вдох и задержать дыхание (5 – 10 с). Сложить губы трубочкой и выдохнуть весь воздух за три резких выдоха, словно стараясь затушить горящую свечу. С первым выдохом воздух выходит из живота, со вторым – из груди, с третьим – из верхушек легких. Голова и туловище держатся прямо. Упражнение выполняется сильно, с задором. Данное дыхательное упражнение необходимо повторять 5 – 7 раз подряд с небольшими перерывами (3 – 5 с) между повторениями.

Подводящие упражнения

Идеомоторные упражнения – мысленное представление технического или тактического действия с концентрацией внимания на основных опорных точках.

Имитационные упражнения – одиночное выполнение (моделирование) технического или тактического действия. Могут повторять моделируемое действие в целом или по определенным фазам (фаза входа, сбрасывания и т.д.).

Учиноми – выполнение технико-тактического действия без фазы сбрасывания.

Упражнения с резиновым бинтом – имитационное выполнение различных технических или тактических действий с резиновым бинтом.

Приложение 2. Подвижные игры с элементами дзюдо.

Игры в касания.

Целью данных игр является касание заранее определенных частей тела соперника; кто первый коснулся, тот и победил. Данные игры позволяют формировать умения маневрировать на минимальном участке площади единоборства, сохранять различные позы и дистанции в процессе борьбы, входить в захваты, преодолевать блокирующие действия и т.д.

Вариантов игр можно составить бесчисленное множество. Например, оба дзюдоиста получают задание первым коснуться левой ладонью спины соперника. Точками касания могут быть грудь, спина, живот, затылок, правое плечо, левое плечо, правое предплечье, левое предплечье, правое бедро, левое бедро, правая голень и т.д. Способы касания также могут быть различными: правой рукой, левой рукой, любой, обеими руками. Оба спортсмена могут получать одинаковые и разные установки.

Игры в атакующие захваты.

Цель данных игр – взять первым заранее обусловленный захват и удержать его в течение 3 сек. Данные игры позволяют формировать умение навязывать и осуществлять желаемый захват, на фоне маневрирования избегать и освобождаться от определенных захватов соперника, за счет перехода от одного захвата на другой. В борьбе дзюдо возможно применение более 280 игр с основными разновидностями захватов.

Игры в блокирующие захваты.

В данных играх один из дзюдоистов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по команде тренера старается удержать его до конца единоборства (3 – 10 сек.), другой борец пытается сорвать данный захват. Выигрывает тот, кто решит свою задачу.

Игры в теснения.

Целью данных игр является вынуждение соперника, передвигаясь вместе с ним, выйти за ограниченную площадь татами.

Игры в дебюты.

В данных играх необходимо из исходного взаиморасположения дзюдоистов (спиной к спине, один на коленях, другой в стойке и т.д.) каждому решить свою двигательную задачу (взять определенный захват и вывести из равновесия и т.д.). Выигрывает тот, кто успешнее решит свою задачу.

Борьба Сумо.

На борцовском покрытии рисуется (мелом, скотчем и т.д.) круг радиусом от 1 до 2 м. Борцы становятся в центр круга лицом друг к другу и по свистку судьи начинают единоборство. Победу одерживает тот борец, который вытолкнет соперника из круга или заставит его коснуться ковра третьей точкой (рукой, коленом, спиной и т.д.).

«Петушиные бои».

На борцовском покрытии рисуется (мелом, скотчем и т.д.) круг радиусом от 1 до 2 м. Борцы становятся в центр круга лицом друг к другу, стоя на одной ноге, вторую ногу, согнутую в колене, держат рукой. По свистку судьи начинают единоборство. Победу одерживает тот борец, который вытолкнет соперника из круга, заставит противника отпустить рукой вторую ногу или опрокинет соперника на ковер.

Борьба на бревне.

На ровной площадке располагается бревно или гимнастическая скамейка (длина не менее 3 м). Высота бревна не более 0,5 м. Соперники занимают место посередине бревна лицом друг к другу. Необходимо вывести соперника из равновесия только руками, столкнув с бревна. При потере равновесия обоими участниками выигрывает тот, кто остается на бревне или последним касается поверхности ногой, ногами и т.д.

Борьба за чучело.

В игре участвуют по равному количеству спортсменов от каждой команды (по 1 – 2 или 3 человека). На равноудаленном расстоянии от команд кладется чучело. По команде судьи необходимо добежать до него, схватить его и перетащить манекен на свою территорию. В процессе игры допускается применение его участниками элементов борьбы.

Регби на коленях с набивным мячом.

Все ученики делятся на равные по численности и физической подготовленности команды (на две, три или большее число, в зависимости от количества учащихся, площади игровой площадки и т.д.). На татами определяется площадь игровой зоны и ставятся ворота (гимнастический мат). Необходимо, перемещаясь на коленях, забить набивным мячом гол команде соперника, в процессе игры допускается применение его участниками элементов борьбы.

«Татами».

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

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

Правила:

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

«Не давай пояс водящему».

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

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

Правила игры:

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

«Тяни в круг».

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

Описание игры. По указанию руководителя игроки начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По сигналу «Хаджиме!» игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг, хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают

игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями.

Правила игры:

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

«Тяни на булавки».

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

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

«Кто сильнее».

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

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

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

Правила игры:

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

«Борьба за мяч».

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

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

Правила игры:

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

«Точное движение».

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

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

«Запрещенное движение».

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

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

Правила игры:

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

«Передай мяч».

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

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

Правила игры:

1. Разрешается сидеть только ногами внутри круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч.
2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы.

3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

«Один за другим».

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

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

Правила игры:

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

«Салки на татами».

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

Описание игры. Руководитель вызывает 1 или 2 пары игроков и начинает игру командой «Хаджиме!». Варианты касаний могут быть различными. Одна встреча продолжается 10-20 с, после чего считают количество касаний и вызывают новые пары. Побеждает команда, участники которой выиграли большее количество поединков.

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

Правила игры:

1. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника.
2. Места касания прикрывать нельзя.

«Салки на коленях».

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

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

Правила игры:

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

