

Управление образования администрации  
Анжеро-Судженского городского округа

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»

РАССМОТЕНО  
на заседании  
педагогического Совета  
МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»  
Протокол № 6  
«10» июля 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»  
А.Г.Ефимов

Приказ № 151  
«04» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**Общефизическая подготовка с элементами единоборств**  
**«ПАНДА»**

**Срок реализации:** 1 год

**Адресат:** обучающиеся 5-8 лет

**Разработчик программы:**

Петракова Алла Анатольевна, инструктор-методист

Анжеро – Судженский городской округ, 2023г

## Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы	6
3	Содержание программы	7
4	Планируемые результаты	14
5	Оценочные материалы, формирующие систему оценивания	15
6	Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе	17
7	Материально-техническое обеспечение программы	20
8	Перечень информационно-методических материалов	21

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка с элементами единоборств «ПАНДА»» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной правительственным распоряжением от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

### ***Краткая характеристика вида спорта, его значимость:***

Единоборства относятся к нестандартным ситуационным физическим упражнениям переменной интенсивности и характеризуются сложно-координированной двигательной деятельностью, осуществляемой в условиях дефицита пространства и времени, часто при ограниченном обзоре и затрудненном дыхании. Переменная интенсивность физических упражнений определяется изменяющимися условиями в процессе единоборства. Во время схваток, поединков динамическая скоростью-силовая, а в некоторых случаях и собственно силовая работа чередуется со статическими напряжениями обширных мышечных групп. Соотношение между динамической и статической работой мышц в разных видах единоборств различно. Движения во всех видах единоборств имеют разную структуру, но всегда выполняются во взаимодействии спортсменов.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

***Направленность программы:*** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** *стартовый* – предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Актуальность программы:**

Необходимость раннего обучения детей умениям целенаправленного и грамотного ведения единоборств диктует сама жизнь. Каждый взрослый на собственном опыте знает, как увлечённо и самозабвенно дети борются между собой, едва только научатся ползать и ходить. Это естественная детская страсть к самоутверждению. Ребёнок, занимающийся единоборствами, овладевает такими качествами, как дисциплина, духовное и нравственное воспитание. В единоборстве ребёнок овладевает качеством самооценки и умение замечать окружающий мир.

Дошкольный и младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90 % общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 5 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посильных способах ведения единоборства, разумно используя внутреннюю тягу детей к этой форме двигательной активности.

**Новизна** программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**Адресат:** обучающиеся 5-8 лет

**Формы и режим занятий по программе:**

**Формы проведения занятий:** основной формой является групповое занятие, которое условно делится на 3 части.

1 часть – подготовительная, в которую входят построение, проверку присутствующих на занятии, сообщение задач предстоящей работы, разминка, включающая в себя: строевые и общеразвивающие упражнения;

2 часть – основная, включающая бег на короткие и длинные дистанции от 5 до 10 минут, акробатические упражнения, игры и упражнения с элементами единоборств.

3 часть – заключительная с включением упражнений по постепенному снижению физической нагрузки, релаксации.

**Режим занятий:**

Возраст	Количество занятий в неделю	Продолжительность академического часа группового занятия
---------	-----------------------------	--

5-8 лет	3 раза в неделю	1 x 45 мин.
---------	-----------------	-------------

***Срок реализации программы:*** программа рассчитана на 1 год обучения

***Объем программы:*** 108 часов

## Учебно-тематический план

(для обучающихся до 8 лет)

*Стартовый уровень (период обучения)*

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	12	12		Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	92	-	92	Выполнение контрольных нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка (ТТП)				Выполнение контрольных нормативов СФП
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	2	-	2	выполнение контрольных нормативов ОФП, СФП
5	Медицинское обследование	1	-	1	Прохождение первичного осмотра
6	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	1	-	1	Мониторинг участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях
<b>Итого часов:</b>		108	12	96	

## Цели и задачи программы

**Цель:** создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия единоборствами.

### **Задачи:**

- сформировать жизненно важные умения и навыки, через обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- повысить уровень развития физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей в соответствии с сенситивными периодами и функциональные возможности организма;
- развивать мотивацию личности ребенка к активному образу жизни и систематическим занятиям единоборствами;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества обучающихся.

## Содержание программы

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение. Главная её задача состоит в том, чтобы научить обучающегося осмысливать и анализировать действия на татами, как свои, так и соперника; не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действием спортсмена, просматривать фильмы и видеофильмы, и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в единоборствах, когда нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитывать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводятся непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный приём лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желания добиться высоких спортивных результатов.

Название темы
Зарождение и развитие единоборств. Виды единоборств.
Спортсмены ДЮСШ №1 «Юность» – чемпионы области и региональных турниров, первенств России, международных соревнований.
Личная и общественная гигиена. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
Здоровый образ жизни. Вредные привычки.

### Практическая подготовка

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

Средства, применяемые в занятиях, включают: ходьбу и бег; упражнения на равновесие, ориентирование в пространстве; имитационные и акробатические упражнения; упражнения в висах, упорах, лазании, прыжках; общеразвивающие упражнения; подвижные игры, эстафеты. Для воспитания личностных качеств, занимающихся применяются средства нравственной, эстетической, интеллектуальной подготовки.

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

Обучение техники движений направлено на формирование у занимающихся базовой «школы» движений. Применяются двигательные задания, различные виды общеразвивающих упражнений. Постепенно повышается применение методов указаний, словесных заданий, кратких объяснений, оценок качества выполнения заданий.

Основой воспитания для занимающихся младшего возраста является нравственное воспитание. Оно реализуется в следующих направлениях:

- формирование навыков поведения, необходимых для выполнения занимающимися;
  - воспитание трудолюбия;
  - усиление интереса и потребности к систематическим занятиям;
  - повышение способностей к восприятию переживаний окружающих, необходимость проявления сочувствия
- организация коллективной деятельности в группе.

### **Общая физическая подготовка**

#### **1. Общеразвивающие физические упражнения:**

- строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом; перестроения;
- ходьба с активными наклонами головы вперёд, назад, вправо, влево;
- ходьба с круговыми движениями головой;
- бег приставными шагами;
- бег с поворотом на 360°;
- передвижения прыжками;
- забегания;
- прыжки на одной ноге;
- бег на четвереньках.

#### **2. Акробатические упражнения:**

- кувырки вперёд, назад;

- перекаты;
- перевороты в сторону «колесо»;
- кувырки через мяч.

### 3. Игры и эстафеты:

- игры направлены на закрепление акробатических упражнений;
- игры и эстафеты, направлены на закрепление общеразвивающие упражнений и тренировочного воздействия на организм ребёнка;

- футбол.

### 4. Разминочные упражнения:

- разминка верхней и нижней части тела;
- разминка сидя, лёжа.

### ***Игры:***

#### 1. Игры на развитие равновесия, координации.

- игра «Пятнашки» на одной ноге;
- игра «Бой петухов»;
- прохождение по гимнастической скамейке;
- игра «Сбросить противника с гимнастической скамейки»;
- игра «Зацеп»;
- игра «Ковбой»;
- игра «Кто устоит?».

#### 2. Игровое задание на развитие силы:

- игра «Достань предмет»;
- игра «Сильная рука»;
- игра «Борьба»;
- игра «Упрямыцы»;
- игра «Кто сильнее?».

#### 3. Игры на развитие акробатических способностей, развитие вестибулярного аппарата:

- пятнашки кувырками, перекатами;
- игра «Дзюдо».

#### 4. Игры на развитие ловкости, скоростных качеств:

- игра «Цепи»;
- игра «Три кольца»;
- игра «Догнать хвост».

#### 5. Развитие дистанции, ловкости, реакции:

- пятнашки ногами без захвата и с захватами;
- пятнашки руками;
- захватить определённую часть тела соперника.

#### 6. Эстафеты

### **Специально-физическая подготовка**

1. Ритуалы в единоборствах. Приветствие.

2. Падение. Самостраховка.

*Игры с заданием:* падение через мяч; игры с касанием при падении различными частями тела.

3. Стойки: Основная фронтальная, правая, левая. Защитная фронтальная, правая, левая.

*Игры-эстафеты* с перемещением в различных стойках; перемещение в парах.

4. Перемещение: попеременным шагом лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.

5. Передний, задний мост. Забегание.

*Игры с заданием:* коснуться подбородком, носом мяча, татами большее количество раз за отведённое время; подняться как можно выше на руках и ногах от татами на заднем мосту; перекинуться с переднего моста на задний и наоборот; отжимание от татами в упоре лёжа; отжимание с хлопками.

6. Выведение соперника из равновесия:

- вперёд, назад, влево, вправо;
- рывок-толчок, толчок-рывок.

*Игровые задания:*

- вывести противника из равновесия;
- заставить противника встать на одну ногу, на пятки, на носки.

7. Захваты. Два классических захвата:

- рукав-отворот;
- рукав на спине.

*Игры-задания:*

- захватить руку противника;
- запятнать, определённую тренером, часть тела;
- удержание захвата.

8. Изучение броска задней подножкой. Защита то него. Бросок через бедро. Защита от него. Комбинация: бросок через бедро, задняя подножка. Учи-коми к ним.

- повороты на  $90^0$ ;
- повороты на  $90^0$  влево и вправо;
- повороты на  $180^0$ .

*Игры – эстафеты:*

- с поворотами и перемещениями по татами;
- бег, сцепившись руками со спинами, в парах.

9. Перевороты в партере с переходом на удержание:

- подрывом руки и ноги;
- подрывом двух рук;
- из положения лёжа;

- переворот с захватом руки и ноги от себя;
  - переворот с захватом руки и ноги на себя.
10. Удержание сбоку, поперёк. Защита от удержания захватом ноги противника.

### Технико-тактическая подготовка

#### *Основные стойки*

Хейсоку-дачи - естественная поза ожидания: корпус прямой, мышцы расслаблены, однако, внимание активно: готовность к выполнению приема

Хашими-дачи та же позиция, что и Хейсоку-дачи, однако ступни на ширине плеч.

Зен-куцу-дачи - устойчивая атакующая позиция. Она используется при ударах кулаком и ногой и при блоках. В обучении основным движениям обучающиеся часто принимают эту позу.

Ко-куцу-дачи - устойчивая защитная позиция, используемая для отражения ударов противника. Она может быть использована и для нападения.

Киба-дачи (поза всадника) - очень устойчивая боковая стойка. Ее часто применяют для отражения ложной атаки и для ответных ударов обратной стороной кулака. Поскольку эта стойка чисто боковая, жизненно важные точки скрыты от противника.

Жико-дачи - та же стойка, что и Киба-дачи, но ступни повернуты наружу.

Нейко-ажи-дачи (позиция кошки, стопа перпендикулярна) - очень удобная стойка для удара передней ногой. Ее используют, чтобы держать противника на большом расстоянии, сохраняя возможность быстро перейти в другую стойку.

Каке-дачи - вариант Нейко-ажи-дачи. Отличается тем, что одна нога ставится позади другой, стоящей на всей подошве. Эта стойка используется для защиты нижней части живота в рукопашной схватке.

Саншин-дачи (колени и стопы вовнутрь, поза песочных часов) - это Киба-дачи, повернутая вовнутрь. Стойка, непригодная для быстрой атаки, но действенная для защиты от удара ногой в низ живота.

Зазен (отдых на коленях) - приветствие - знак вежливости по отношению к противнику и знак уважения по отношению к учителю выполняется в данной позе.

#### *Техника ударов рукой*

Сейкон (нормальный кулак). Чтобы правильно сжать кулак, надо сначала выпрямить ладонь, а затем отогнуть мизинец; потом сжать кулак последовательно (начиная с мизинца), свертывая пальцы к ладони. Правильно сжатый кулак должен быть очень твердым, монолитным, не должно быть пустоты внутри кулака. Когда четыре пальца уже согнуты, большой палец складывается над первыми фалангами и энергично их прижимает. Необходимо, чтобы угол между пальцами и верхней частью руки был как можно более острым. Кулак должен быть продолжением

предплечья; прямая линия от локтя должна проходить к основанию среднего пальца; никогда не сгибайте запястье.

Тяку-цуки - прямой удар, производимый кулаком, одноименным с задней ногой. Данный удар может применяться и при атаке, и при контратаке, однако чаще при контракте, после блока. Это очень сильный прием; его часто применяют крупные мастера, у многих из которых это движение является излюбленной. Точка, используемая при ударе - это основание указательного и среднего пальцев (кентос).

Ой-цуки - прямой удар кулаком при шаге одноименной ногой. Применяется для очень сильных прямых ударов в жизненно важные точки: голову, в солнечное сплетение, печень, спину и т.п.

Тоби-коми-цуки - обычно для удара кулаком используют энергию, получающуюся при переходе из естественной стойки в Зен-куцу. Передняя рука полусогнута и затем выпрямляется, чтобы сильно ударить противника, и тут же возвращается.

Маваши-цуки (круговой удар кулаком) - этот удар наносится противнику сбоку, то есть по дуге. Бьют нормальным кулаком. Здесь максимально используется вращение. Часто его применяют для удара в висок.

Мороте-цуки (два кулака на одном уровне) - этот удар трудно парировать, он очень эффективен. Два кулака бьют одновременно и на одном уровне. Атака может идти как с ближней, так и с дальней дистанции. Можно его считать одновременным проведением Ой-цуки и Гяку - цуки.

Яма-цуки - (два кулака на разных уровнях) - выполняется так же, как и Мороте-цуки, но кулаки бьют на разных уровнях, в голову и в солнечное сплетение.

Ура-цуки (удар кулаком с ближнего расстояния) - применяется в ближнем бою. Этот удар проводится с половинного расстояния.

Аге-цуки (выходящий кулак или апперкот) - удар кулаком в челюсть, выполняемый снизу вверх, в вертикальной плоскости (это апперкот английского бокса), в основном, целятся снизу в острие подбородка.

Уракен-учи (удар обратной стороной кулака) - применяется для ударов с ближнего расстояния. Проводится по большей части из боковых позиций, или сбоку, парировав атаку или уклонившись от нее. Бьют обратной стороной кулака в лицо или в бок.

Тетцуи-учи (удар "железным молотом") - это Уракен, где удар наносится выступающей частью кулака около мизинца. Преимущество этого удара в том, что здесь мал риск повредить руку.

Тейжо-учи (удар пяткой ладони) - удар применяется в основном для отражения атаки противника встречным ударом в лицо, в бок и т.п.

Шуто-учи (ладонь-сабля) - используется ребро ладони для ударов в некоторые жизненно важные точки.

Эмпи-учи (удар локтем). Локоть - одна из наиболее прочных точек тела. Удар локтем применяется при бое на половинной дистанции, на земле, против атаки сзади

и т.д. Удар может быть направлен в любую из жизненно важных точек тела. Удар наносится выступающим суставом локтевой кости.

*Техника блоков рукой.*

Аге-уке - применяется для защиты от ударов в лицо. Его можно применять как против удара рукой, так и против удара предметом: стулом, палкой, ножом и т.д.

Гедан-барай (низкий блок) - очень эффективный блок против всех нижних ударов ногами или кулаком в солнечное сплетение, в нижнюю часть живота и т.д. В особенности, он применяется против ударов ногами.

Уде-уке (блок на среднем уровне) - предплечьями пользуются для отражения всех ударов на среднем уровне: в грудь, в солнечное сплетение, в бок и т.д., выполняется снаружи и изнутри.

Дзюжи-уке (крестовой блок) - этот блок выполняется двумя скрещенными руками вверх и вниз, он не требует большой силы и поэтому легок для исполнения.

*Техника ударов ногой (гери-ваза)*

Мае-гери (прямой удар ногой) - прямой удар ногой вперед, применяется и для нападения и для защиты от атаки противника.

Ёко-гери (боковой удар ногой) - когда корпус расположен перпендикулярно к противнику. Здесь бьющей поверхностью является ребро стопы (сокуто).

Маваши-гери - (круговой удар ногой) - представляет собой удар по дуге. Вращение бедер сочетается с хлыстовидным движением колена - чтобы достать бок противника. В зависимости от положения противника, удар может быть направлен в различные уязвимые точки: в солнечное сплетение, бок, поясницу и даже в лицо.

Уширо-гери (удар ногой назад) - применяется для удара назад и очень полезен при защите, так как после проведения атаки оказываешься спиной к противнику.

Фумикоми (удар стопой вниз). Применяется в ближнем бою для поражения чувствительных точек противника: голеностопного сустава, колена, основания большого пальца ноги и т.д.

Микацуки-гери (удар ногой полумесяцем) - это круговой удар ногой, наносится он подошвенным сводом. Используется для удара по противнику, который находится спереди или сбоку, а также для отражения удара или для того, чтобы отбить защиту и провести другой прием.

Хитцуи-гери (удар коленом). В ближнем бою колено оказывается мощным оружием и может вызвать серьезные повреждения. Удар наносится в пах, солнечное сплетение, бок противника и т.д. и даже в лицо.

## Планируемые результаты освоения программы

### личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

### метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

3) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

4) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности;

### предметные результаты:

иметь представление:

– об истории возникновения единоборств; о технико-тактических приемах;

уметь:

– выполнять комплексы и демонстрировать уровень технико-тактической подготовки.

## Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

*Входящий и текущий контроль:* выполнение обучающимися нормативов по ОФП и СФП и собеседование по теоретическим вопросам.

*Промежуточная аттестация* проводится в форме выполнения контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовленности; опрос.

### Нормативы для входящего, текущего контроля и промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовленности

*Нормативы для проведения входящего контроля  
стартового уровня (5-8 лет)*

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки	Единица измерения
<b>ОФП</b>				
Быстрота	Бег на 30 м	8,0 (5-6 лет); 7,6 (7 лет); 7,2 (8 лет)	8,2 (5-6 лет); 7,8 (7 лет); 7,4 (8 лет)	сек
Координация	Челночный бег 3x10м	12,1 (5-6 лет); 11,3 (7 лет); 10,5 (8 лет);	12,4 (5-6 лет); 11,6 (7 лет); 10,8(8 лет);	сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	30-70 (5-6 лет); 80-95(7 лет); 95-105 (8 лет);	25-65 (5-6 лет); 75-90 (7 лет); 85-95 (8 лет);	см

*Текущий контроль:*

*Нормативы для текущего контроля  
общей физической и специальной физической подготовке  
для стартового уровня (5-8 лет)*

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки	Единица измерения
<b>ОФП</b>				
Быстрота	Бег на 30 м	7,9 (5-6 лет); 7,5 (7 лет); 7,1 (8 лет)	8,1 (5-6 лет); 7,7 (7 лет); 7,3 (8 лет)	сек

Координация	Челночный бег 3x10м	12,0 (5-6 лет); 11,2 (7 лет); 10,4 (8 лет);	12,3 (5-6 лет); 11,5 (7 лет); 10,7 (8 лет);	сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	70-80 (5-6 лет); 90-100 (7 лет); 110 (8 лет);	65-75 (5-6 лет); 80-90 (7 лет); 90-100 (8 лет);	см

*Промежуточная аттестация:*

*Нормативы для промежуточной аттестации  
по общей физической и специальной физической подготовке  
для стартового уровня (5-8 лет)*

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки	Единица измерения
<b>ОФП</b>				
Быстрота	Бег на 30 м	7,5 (5-6 лет); 7,1 (7 лет); 6,7 (8 лет)	7,7 (5-6 лет); 7,3 (7 лет); 6,9 (8 лет)	сек
Координация	Челночный бег 3x10м	11,6 (5-6 лет); 10,8 (7 лет); 10,0 (8 лет);	11,9 (5-6 лет); 11,1 (7 лет); 10,3 (8 лет);	сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	85 (5-6 лет); 105 (7 лет); 120 (8 лет);	80 (5-6 лет); 95 (7 лет); 110 (8 лет);	см
<b>СФП</b>				
Техническое мастерство	<b>Владение несколькими элементами избранного вида</b>			

*Вопросы по теоретическому материалу для текущего контроля и  
промежуточной аттестации*

1. Зарождение и развитие единоборств.
2. Виды единоборств.
3. Личная и общественная гигиена.
4. Уход за телом.
5. Гигиенические требования к одежде и обуви.
6. Гигиена спортивных сооружений.
7. Здоровый образ жизни.
8. Вредные привычки и борьба с ними.

## **Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе**

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- врачебный контроль и медико-восстановительные мероприятия;
- входная, текущая, промежуточная и итоговая аттестация.

**Методы работы:**

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменно-интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

**Приёмы работы:**

1. Наглядно- зрительные приемы:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительное ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы:

- сигнал свистка, музыка;

3. Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие *технологии образования, развития и воспитания*:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом

решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

## Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	1
2	Канат для лазанья	штук	2
3	Мат гимнастический	штук	6
4	Мяч баскетбольный	штук	1
5	Мяч волейбольный	штук	1
6	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
7	Напольное покрытие татами	комплект	2
8	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
9	Резиновые амортизаторы	штук	5
10	Скамейка гимнастическая	штук	4
11	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
12	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
13	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
14	Электронные весы до 150 кг	штук	1

## **Перечень информационно-методических материалов**

1. Абашин А.И., Конаков А.В. Исследование подходов к построению технико-тактических комбинаций в комплексных видах единоборств // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2008. № 2 (14). С. 64-66.
2. Авдеев Ю.В., Воробьев В.А., Тараканов Б.И., Ундаганов М.У. Влияние регламента соревновательных поединков на спортивно-технические показатели квалифицированных борцов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 4 (50). С. 3-6.
3. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо. Программа М.; Советский спорт, 2003.
4. Алямовская В., Физкультура в детском саду. М.: «Чистые пруды», 2005.
5. Билл, Киддо Гений дзюдо. Захваты, заломы и удушающие приемы. Применение и эффективная самозащита. 300 "убойных" приемов / Киддо Билл. М.: АСТ, 2009.
6. Емельянова, И.В. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника ноги (аши-ваза). Анализ, нюансы, сравнения. М.: СпортАкадемПресс, 2008.
7. Лескова Г.П. Общеобразовательные упражнения в детском саду. М.; Просвещение, 1981.
8. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Архангельск. «СК», 2000.
9. Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков. М.: «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.
10. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М.: Воспитание дошкольника», 2005.
11. Турин, Л. Б. Молодой самбист. М.: Физкультура и спорт, 2011.
12. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М.: Просвещение, 1984.

### Календарный учебный график

№	Месяц	Число (день недели)	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	Вторник, четверг, суббота	18.00-19.00	беседа	12	Теоретическая подготовка	спортивный зал единоборств	собеседование
2	октябрь-май			учебно- тренировочное занятие	43 /30 /24	Общая физическая подготовка		выполнение нормативов
3	октябрь-май			учебно- тренировочное занятие	27/47/63	Специальная физическая подготовка		выполнение нормативов
4	октябрь-май			учебно- тренировочное занятие	27/47/62	Техническая, тактическая подготовка		выполнение нормативов
5	октябрь-май			соревнование	1	Соревнование		результат
6	сентябрь, май			контрольные испытания	2	Контрольные испытания		выполнение нормативов

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ

### 1. Учебное занятие по освоению акробатических упражнений.

Задача тренировки:

1. Научить выполнять по команде кувырки вперёд, назад, боком.
2. Способствовать правильному выполнению акробатических упражнений.

Место занятий: спортивный зал с татами.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	Вход в зал. Построение в шеренгу. Равнение по носкам. Стойка «Смирно». Приветствие. Проверка посещаемости.	10 мин.	
Основная	Игра «Разминка»  Демонстрация и выполнение кувырка вперёд, назад. Самостоятельные кувырки детей. Игра «Пятнашки»	10 мин.  10 мин.  8-10 мин.	Включить элементы гимнастических упражнений общеразвивающего характера. Обратить внимание на ошибки.
Заключительная	Построение. Подведение итогов тренировки. Организованный уход из зала.	2 мин.	Успокоить детей, настроить их на дальнейшую деятельность.

### 2. Учебное занятие на развитие равновесия, координации.

Задачи:

1. Разучивание упражнений на равновесие и координацию.
2. Воспитание выдержки, дисциплинированности.

Место занятий: спортивный зал.

Инвентарь: гимнастические скамейки.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
Подготовительная	Вход в зал. Построение в шеренгу. Равновесие по носкам. Стойка «Смирно». Приветствие. Проверка посещаемости.	10 мин.	Обратить внимание на осанку.

	Ходьба обычная, на носках, с хлопками, пробежками. Лёгкий бег. Установка снаряда.		
Основная	Ходьба по скамейке. Игра «Кто устоит?» Игра «Пятнашки». Игра «Бой петухов».	10 мин. 8 мин. 8 мин. 10 мин.	Выполнять упражнение поточно. Каждый по 3 раза.
Заключительная	Построение. Подведение итогов. Задачи следующей тренировки. Организованный уход из зала.	2 мин.	Успокоить детей, настроить их на дальнейшую деятельность Замечания на тренировке.

## ПРИМЕРНЫЕ ИГРЫ

### «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 на булавы»

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

*Описание игры.* Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу «Хаджиме» начинают втягивать друг друга на булавы (кегли), не разъединяя рук.

Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держась за руки с соседями. Кто свалит булаву, тот выбывает из игры. Каждый раз булава возвращается на место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них. Победителем становится последний оставшийся игрок. Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.

### **«Перетягивание поясов»**

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

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

*Правила игры:*

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

### **«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 внутрь 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

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

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

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

*Правила игры:*

1. Передвигаться разрешается только на коленях.

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

### **«Салки на татами»**

*Подготовка к игре.* Участники делятся на 2 команды и троются 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.

## ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### *1. Общеразвивающие упражнения без предметов*

#### Упражнения для рук и плечевого пояса

1. «Поиграй на трубе». И.п. - стоя, ноги вместе, согнутые руки на уровне рта (как бы держат трубу). Делать мелкие движения пальцами, имитируя нажатие на клавиши, и приговаривать: «Ту! Ту! Ту!» Выполнять 15-20 с.
2. «Постирай белье». И.п. - стоя, немного наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты. Сжимать и разжимать пальцы, имитируя стирку белья. Выполнять в среднем темпе 20-30 с.
3. «Выжми белье». И.п. - то же, руки согнуты перед грудью. Сжимая пальцы в кулаки, делать движения, имитирующие выжимание белья. Выполнять в среднем темпе 20-30 с.
4. «Почисти свою одежду». И.п. - стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. Широкие движение то правой, то левой рукой, как бы счищая щеткой пыль со своей одежды: на руках, туловище, ногах. Выполнять в среднем темпе 30-40 с.
5. «Встряхни свою одежду». И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимая руки вперед, делать ими движения, как при встряхивании одежды. Повторить в быстром темпе 6-8 раз.
6. «Покрути ручку мясорубки». И.п. - то же, правую руку согнуть перед грудью. Круговые движения рукой, имитирующие вращение ручки мясорубки. То же левой рукой. Повторить в среднем темпе по 8-10 раз каждой рукой.
7. «Поверни руль». И.п. - сидя на стуле, согнув руки перед грудью. Имитировать движения шофера, поворачивающего руль. Выполнять в среднем темпе 20-30 с.
8. «Насос». И.п. - стоя, немного наклонившись вперед, ноги слегка врозь, руки согнуты, пальцы сжаты в кулаки. Движение руками вверх и вниз, как при накачивании насосом шины автомобиля. Повторить в среднем темпе 8-10 раз.
9. «Потряси яблоню». И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вперед-вверх, пальцы сжаты в кулаки. Быстрые движения руками, как бы тряска ветку дерева. Повторить 10-12 раз.

#### Упражнения для туловища

1. «Собирай ягоды». Ходьба по залу; наклоняясь вперед, делать движения руками, как при сборе ягод. Выполнять в среднем темпе 20-30 с.
2. «Ласточка». И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Отвести правую ногу назад, одновременно немного наклоняя туловище вперед и разводя

руки в стороны (голову не опускать); вернуться в исходное положение. То же левой ногой. Повторить по 2-4 раза каждой ногой.

3. «Косарь». И.п. - то же, слегка согнутые руки вытянуты вперед, пальцы сжаты в кулаки. Поворачиваться направо и налево, делая широкие, размашистые движения руками (имитируя движения косаря). Повторить в среднем темпе 6-8 раз.

4. «Вскопай грядку». Ребенок имитирует руками и ногами движения огородника, вскапывающего грядку. Выполнять 20-30 с.

5. «Поработай граблями». Ребенок имитирует сгребание сена граблями. Выполнять 20-30 с.

6. «Вымой пол». И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклоняясь вперед и опуская руки, сделать ими несколько движений вправо и влево, имитирующих мытье пола; затем вернуться в и.п. Повторить в среднем темпе 2-4 раза.

7. «Цветок распустился и закрылся». И.п. - сидя на татами, скрестив ноги, руки опущены. Поднять руки в стороны (ладонями вверх), прогнуться; затем наклониться вперед, руки опустить. Повторить 2-4 раза.

8. «Уточка». И.п. - стоя на коленях, ноги вместе, руки на поясе. Не меняя положения ног, сесть на пол справа; вернуться в и.п. То же в левую сторону. Повторить в среднем темпе по 2-4 раза в каждую сторону.

9. «Самолет». И.п. - лежа на груди, ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти лежат одна на другой под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки развести в стороны; вернуться в и.п. Повторить в среднем темпе 2-4 раза.

## ***2. Общеразвивающие упражнения с предметами***

### ***Упражнения с обручем***

1. Обруч вверх. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты (кисти на уровне плеч) и держат обруч горизонтально (голова внутри обруча). Прогибаясь, поднять обруч вверх над головой и посмотреть на него. Повторить в медленном темпе 4-6 раз.

2. Обруч за спину. И.п. - то же, руки подняты вверх и держат обруч горизонтально над головой. Сгибая руки и поворачивая обруч вертикально, опустить его за спину. Повторить в медленном темпе 4-6 раз.

3. Повороты. И.п. - то же, руки согнуты (кисти на уровне плеч) и держат обруч вертикально за спиной. Повороты туловища направо и налево. Повторить в среднем темпе 6-8 раз.

4. Наклоны в стороны. И.п. - то же. Наклоны туловища вправо и влево. Повторить в среднем темпе 6-8 раз.

5. «Надень на себя обруч». И.п. - стоя, ноги вместе, руки опущены и держат обруч вертикально. Подняв обруч вверх и повернув его горизонтально, надеть его на себя через голову, опустить на пол и перешагнуть через него. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

6. «Влезь в обруч». И.п. - стоя, ноги слегка врозь, руки опущены и держат обруч горизонтально. Поочередно перешагивая ногами, влезть в обруч и вернуться в исходное положение. Повторить в среднем темпе 2-3 раза.
7. Ходьба по обручу. Положить плоский обруч на пол. Пройти по обручу, стараясь сохранять равновесие. Выполнять 10-15 с.
8. Прыжки в обруч. Положить обруч на пол. Прыжки в обруч и обратно на обеих ногах. Повторить 6-8 раз.
9. Вокруг обруча на четвереньках. Положить обруч на пол. Передвигаться на четвереньках вокруг обруча по часовой, затем против часовой стрелки. Повторить по 2-4 раза в каждую сторону.

Упражнения с мешочком весом 100-500 г  
(мешочек обычно наполняют песком или солью)

1. «Посмотри на мешочек». Ходьба по залу, держа мешочек вытянутыми руками высоко над головой и смотря на него. Выполнять 30-40 с.
2. «Мешочек на ладонях». И.п. - стоя, руки вытянуты вперед (ладонями вверх). Пронести мешочек на ладонях; то же на одной ладони. Выполнять 20-30 с.
3. «Подними мешочек». И.п. - сидя на татами, согнув ноги и опираясь руками сзади; мешочек лежит у носков ног. Захватить мешочек пальцами ног, приподнять над полом и удерживать в этом положении. Повторить в медленном темпе 2-4 раза.
4. «Нарисуй круг». И.п. - то же, ноги вытянуты, мешочек лежит между стопами. Захватить мешочек внутренними сторонами стоп и описать ногами большой круг: сначала по часовой, затем против часовой стрелки. Повторить по 2-4 раза в каждую сторону.
5. «Переключай мешочек». И.п. - то же, ноги согнуты; мешочек лежит справа от ног. Захватить мешочек внутренними сторонами стоп, приподнять его над полом и положить слева от ног. То же в обратную сторону. Повторить в медленном темпе 2-4 раза.
6. «Коснись мешочка». И.п. - стоя на четвереньках, положив мешочек перед собой (на расстоянии шага). Поочередно вытягивая то правую, то левую руку вперед, стараться коснуться мешочка ладонью. Повторить в медленном темпе 4-6 раз.

Упражнения с веревкой

1. «Потянись повыше». И.п. - стоя, ноги вместе, руки опущены; веревка натянута горизонтально над головой ребенка. Поднять руки и потянуться за веревкой вверх. Повторить 4-6 раз.
2. «Натяни веревку». И.п. - стоя, держа веревку в опущенных руках. Наклоняясь вперед, положить веревку на пол (как можно дальше перед собой) и опуститься на колени; поднять руки в стороны - вверх, натягивая веревку и стараясь хорошо потянуться. Повторить 2-4 раза.

3. Прогибание с веревкой. И.п. - лежа на груди, держа веревку в опущенных руках. Потянуться вверх, поднимая руки вверх и хорошо прогибаясь; опуская веревку на пол, расслабиться. Повторить 4-6 раз.
4. Перешагивание через веревку. Натянуть веревку на высоте 20-30 см и предложить ребенку перешагнуть через нее. Повторить 4-6 раз.
5. «Пролезь под веревкой». Натянуть веревку на высоте 30-40 см и предложить ребенку пролезть под ней. Повторить 4-6 раз.

#### Упражнения с кубиками

1. Перешагивание через кубики. Поставить кубики на одной линии на расстоянии 40-50 см друг от друга. Перешагивать через кубики, высоко поднимая колени. Выполнять 30-40 с.
2. «Наклонись и выпрямись». И.п. - стоя, ноги вместе, руки опущены; кубик стоит у носков ног. Наклоняясь, взять кубик и, подхватив его второй рукой, поднять вверх; затем поставить его на пол. Повторить 4-6 раз.
3. Прыжки вокруг кубиков. Поставить кубики в виде пирамиды на татами и маленькими прыжками передвигаться вокруг них, стараясь не уронить. Выполнять 10-20 с.
4. «Подними кубик». И.п. - сидя на полу, кубик лежит между стопами. Захватив кубик внутренними сторонами стоп, приподнять его над полом и удерживать в этом положении. Повторить 4-6 раз.
5. Вокруг кубиков на четвереньках. Поставить кубики в виде пирамиды на полу и передвигаться вокруг них на четвереньках по часовой, а затем против часовой стрелки. Выполнять 20-30 с.
6. Передвижение «змейкой». Поставить кубики на одной линии на расстоянии 80-100 см друг от друга. Передвигаться на четвереньках, обходя кубики то справа, то слева («змейкой»). Выполнять 15-20 с.

#### Упражнения с мячами

1. Подбрасывание мяча. И.п.-стоя, ноги слегка врозь, держа в опущенных руках средний мяч. Подбрасывать мяч вверх и ловить его. Повторить 5-8 раз.
2. «Мячом об пол». И.п. - то же. Ударять мячом перед собой об пол, затем ловить его. Повторить 6-8 раз.
3. «Мяч в стену». И.п. - стоя лицом к стене, ноги слегка врозь, держа в опущенных руках средний мяч. Бросать мяч снизу в стену и ловить его после отскока. Повторить 6-8 раз.
4. «Мяч-попрыгунчик». Ходьба по залу, с силой ударяя ладонью по малому мячу. Выполнять 40-60 с.
5. «Прокати мяч назад». И.п. - стоя, ноги шире плеч, держа в опущенных руках большой мяч. Наклониться и, сильно размахнувшись, прокатить мяч между ногами назад. Повторить 2-4 раза.

6. «Оттолкни мяч». И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вверх; в руках большой мяч. Приподняв туловище над полом, согнуть руки и сильно оттолкнуть от себя мяч так, чтобы он покатился вперед по полу. Повторить 4-6 раз.

#### Упражнения с длинной скакалкой

1. Пробегание под скакалкой. Вращать скакалку в среднем темпе назад (по отношению к ребенку) так, чтобы она почти касалась татами. Пробежать под скакалкой, как бы догоняя ее, в тот момент, когда скакалка поднимается. Выполнять 10-20 с.
2. Перешагивание и перепрыгивание через раскачивающуюся скакалку (скакалку раскачивают на высоте 3-5 см). Выполнять 10-20 с.

### **3. *Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах***

#### Упражнения на гимнастической скамейке

1. «Гребля». И.п. - сидя верхом на скамейке, вытянув ноги вперед, согнутые руки у пояса, пальцы сжаты в кулаки. Наклоняясь вперед и назад и вытягивая руки вперед, подражать движениям гребца. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.
2. «Подними ногу». И.п. - стоя лицом к скамейке (на расстоянии шага от нее), опираясь на нее обеими руками. Поочередно поднимать ноги назад-вверх. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.
3. «Спрыгни со скамейки». Влезть на скамейку, выпрямиться и спрыгнуть с нее на пол, приземляясь на носки. Повторить 4-6 раз.
4. «Перепрыгни через скамейку». И.п. - стоя боком к скамейке, опираясь на нее обеими руками. Перепрыгнуть через скамейку с помощью преподавателя. Повторить 2-4 раза.
5. Передвижение сидя. И.п. - сидя верхом на скамейке, согнув ноги и опираясь руками сзади. Передвигаться вдоль скамейки, попеременно переставляя ноги вперед и отталкиваясь руками. Повторить 2-4 раза.

#### Упражнения на гимнастической стенке

1. «Пройди по лестнице». Положить лестницу на пол. Ходьба по лестнице, перешагивая с одной ступеньки на другую. Повторить 2-4 раза.
2. «Сохраняй равновесие». Положить лестницу на пол. Ходьба по боковым перекладинам лестницы, стараясь сохранять равновесие. Выполнять 2 раза.
3. «Перешагни через ступеньки». Положить лестницу на пол. Ходьба внутри лестницы, перешагивая сначала через одну, а затем через две ступеньки. Повторить 2-4 раза.
4. «Через каждую ступеньку». Положить лестницу горизонтально, с опорой на два маленьких стула. Ходьба внутри лестницы, перешагивая через каждую ступеньку. Вначале преподаватель поддерживает ребенка за руку, а затем, когда

ребенок освоит упражнение, предоставляет ему возможность передвигаться самостоятельно. Повторить 2-4 раза.

5. Ходьба на четвереньках. Положить лестницу на пол. Ходьба на четвереньках внутри лестницы: ногами - по боковым перекладинам, руками - по ступенькам. Выполнять 2-4 раза.

#### ***4. Начальные формы упражнений дзюдо***

- Ритуал приветствия (стоя, на коленях);
- стойка на лопатках, кувырок вперед;
- само страховка при падениях на бок (спину);
- перемещение приставными шагами стоя и стоя на коленях (вперед-назад, вправо-влево);
- в положении стоя на коленях захват рукав-отворот;
- в положении стоя на коленях выведение из равновесия (вперед, назад);
- начальные формы упражнений дзюдо с теннисными мячами по освоению фрагментов боковой подсечки, передней подсечки.

#### ***5. Средства освоения самостраховки при падениях***

• И.п. лежа на спине, голова поднята (подбородок прижат к груди) поднять обе ноги вверх, ударить по татами ладонями обеих рук (угол 45° к линии туловища). Выполнять 6-8 раз.

• И.п. группировка в упоре присев, перекат назад (подбородок прижат к груди), без хлопка. Выполнять 4-6 раз.

• И.п. лежа на правом боку, хлопок правой рукой, одновременно на татами ставится подошва левой стопы. Перекат на левую сторону - то же самое. Голова приподнята, рука ударяет об татами (угол 45° к линии туловища). Выполнять 6-8 раз на каждую сторону.

• И.п. сед ноги вместе, поднять руки, подбородок прижат к груди. Страховка при падении назад из положения сидя. Поднять ноги вверх, одновременно ударить об татами ладонями обеих рук. Выполнять 4-6 раз.

• И.п. сед ноги вместе, поднять руки, подбородок прижат к груди. Страховка при падении на бок из положения сидя. Выполняется на правую и левую стороны с хлопком и прижиманием подбородка к груди 6-8 раз.

• И.п. упор присев. Страховка при падении назад. Поднять руки вперед, прижать подбородок к груди. Опрокидываться назад, поднимая прямые ноги вверх, одновременно ударяя по татами ладонями обеих рук (угол 45° к линии туловища). Выполнять 6-8 раз.

• И.п. присев на левую ногу, вывести вперед правую ногу и руку. Страховка при падении на бок. Вытягивая их вперед, опустить правое бедро на татами. Поднимая обе руки вверх, упасть с хлопком на правый бок, хлопок правой рукой (угол 45° к линии туловища). Выполнять Ф-6 раз.

- И.п. полуприсед. Страховка на правый бок. Поднять правую руку и вывести вперед правую ногу скользящим движением влево, согнуть левую ногу. Приседая на левую ногу, опустить правое бедро на татами. Продолжить движение ног, поднимая их вверх. Упасть с хлопком правой ладонью (угол  $45^\circ$  к линии туловища). Выполнять 4-6 раз на каждую сторону.