

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10» Г.СОЧИ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по дзюдо для детей дошкольного возраста «Бусидо»

Автор составитель:
тренер-преподаватель

Прядко Владимир Иванович

Сочи, 2021

Пояснительная записка

Дзюдо ([яп.](#) 柔道 *дзю: до:* дословно — «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») — [японское боевое искусство](#), философия и [спортивное единоборство](#) без оружия, созданное в конце [XIX века](#) на основе [дзюдзюцу](#) японским мастером боевых искусств [Дзигоро Кано](#). Дзюдо входит в состав Олимпийских игр.

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

Бусидо ([яп.](#) 武士道 *буси-до:*, «путь воина») — кодекс самурая, свод правил, рекомендаций и норм поведения истинного воина в обществе, в бою и наедине с собой, воинская философия и мораль, уходящая корнями в глубокую древность. Бусидо, возникшее изначально в виде принципов воина вообще, благодаря включенными в него этическим ценностям иуважению к искусствам в XII—XIII вв., с развитием класса самураев как благородных воинов, срослось с ним и окончательно сформировалось в XVI—XVII вв. уже как кодекс самурайской этики.

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

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

Целью данной работы является:

1. Создать условия для знакомства детей с одним из видов восточных единоборств – дзюдо.
2. Укрепление здоровья, оздоровления детского организма и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно -сосудистой и дыхательной системы;
3. Воспитание у детей высоких нравственных качеств, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Задачи дзюдо:

1. Сформировать у детей представление о дзюдо, как о спорте закаливающем характер; дающем импульс для содержательной и успешной жизни.
2. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.
3. Овладение школой движений борьбы дзюдо.
4. Выработка представлений о борьбе, снарядах и инвентарях, о соблюдении правил техники безопасности на занятиях.

Ожидаемые результаты у воспитанников

в возрастной категории детей от 5 – 6 лет.

В результате обучения по настоящим методическим рекомендациям «Юные дзюдоисты» к концу учебного года воспитанники должны достигнуть, следующего уровня развития по дзюдо:

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

8. Уметь работать в парах, чувствовать передвижение партнера и двигаться синхронно с ним.

Ожидаемые результаты у воспитанников

в возрастной категории детей от 6 – 7 лет.

В результате обучения по методическим рекомендациям «Юные дзюдоисты» к концу учебного года воспитанники должны достигнуть, следующего уровня развития по дзюдо:

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

**Содержание образовательной
области «Физическая культура» по
ООП**

**Содержание рекомендаций
дзюдоисты**

<p>Методические рекомендации направлены на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие через решение следующих специфических задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. 	<p>Отличительными способностями являются специальные корригирующие упражнения, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие больших мышечных групп. - увеличение количества упражнений на растяжку. -дается больше упражнений для работы в паре. -выполнение акробатических упражнений на мате. -освоение команд на японском языке
---	---

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

Количество занятий в год составляет-36, 4 занятия в месяц, 1 занятие в неделю.

Общая продолжительность занятия с возрастными детей и требований СанПин- от 20-30 минут.

Курс обучения в методических рекомендациях дзюдо подразделяется на три периода:

-вводный-1 неделя, (1 занятие)

-основной- 3 недели (3 занятия)

Заключительный-1 неделя (1 занятие)

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

Количество занятий в год составляет-36, 4 занятия в месяц, 1 занятие в неделю.

Общая продолжительность занятия с возрастными детей и требований СанПин- от 20-30 минут.

Курс обучения по настоящим методическим рекомендациям дзюдо подразделяется на три периода:

-вводный-1 неделя, (1 занятие)

-основной- 3 недели (3 занятия)

Заключительный-1 неделя (1 занятие)

Итого: 72 часа за 2 года обучения

Формы организации детей на занятие по дзюдо:

- а) фронтальная работа с детьми
- б) индивидуальная работа с детьми
- в) самостоятельная двигательная деятельность детей
- г) работа на дом.

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

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

№ п/п	Вопросы диагностики	Методика диагностирования	Характеристики умений
1.	Мышечная сила кисти	<p>Цель: измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.</p> <p>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.</p>	<p>Мальчики: правая рука-3,3-7,3 левая рука-4,3-6,3</p> <p>Девочки правая рука-3,0-4,8 левая рука-2,8-4,2</p>
2.	Выносливость (приседание)	<p>Цель: выявить степень работы мышц ног.</p> <p>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.</p>	<p>Мальчики: 20-22 раза</p> <p>Девочки: 20-21 раз</p>

3.	Бег на скорость (30 метров)	<p>Цель: выявить взрывную силу мышц ног.</p> <p>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. Даётся две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша. Бег с высокого старта.</p>	<p>Мальчики: 8,2-7 сек.</p> <p>Девочки: 8,5-8,1 сек.</p>
4.	Гибкость	<p>Цель: измерить гибкость ребенка.</p> <p>Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз-вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки).</p>	<p>Мальчики: +3-+6 см</p> <p>Девочки: +4-+8 см</p>
5.	Прыжок в длину	<p>Цель: выявить взрывную силу мышц ног ребенка.</p> <p>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.</p>	<p>Мальчики: 1-1.10 см</p> <p>Девочки: 95-1.00 см</p>

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

№ п/п	Вопросы диагностики	Методика диагностирования	Характеристики умений
1.	Мышечная сила кисти	<p>Цель: измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.</p> <p>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.</p>	<p>Мальчики: правая рука-8,0-15,0 левая рука-8,0-13,0</p> <p>Девочки правая рука-5,5-11,0 левая рука-5,5-10,0</p>
2.	Выносливость (приседание)	<p>Цель: выявить степень работы мышц ног.</p> <p>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. Даётся 1 попытка. Делается с максимальной скоростью.</p>	<p>Мальчики: 23-26 раза</p> <p>Девочки: 23-25 раз</p>

3.	Бег на скорость (30 метров)	<p>Цель: выявить взрывную силу мышц ног.</p> <p>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. Даётся две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша. Бег с высокого старта.</p>	<p>Мальчики: 7,5-7,3 сек.</p> <p>Девочки: 7,8-7,5 сек.</p>
4.	Гибкость	<p>Цель: измерить гибкость ребенка.</p> <p>Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз-вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки).</p>	<p>Мальчики: +3-+6 см</p> <p>Девочки: +4-+8 см</p>
5.	Прыжок в длину	<p>Цель: выявить взрывную силу мышц ног ребенка.</p> <p>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.</p>	<p>Мальчики: 1,15-1.30 м</p> <p>Девочки: 1,00-1.20 м</p>

Содержание методики обучения по дзюдо для детей дошкольного возраста «Бусидо»

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

Детей обучают:

1. Основным строевым упражнениям на месте и в движении: основным стойкам, построениям в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонну и шеренгу на вытянутые руки. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения рук и ног, расчет на 1-2.
2. Всем видам ходьбы.
3. Бегу в спокойном темпе и быстром темпе 3 - 5 мин.
4. Прыжкам на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с разбега, с высоты 30 см, в высоту с разбега - не менее 50 см.
5. Метанию малого мяча в цель и на дальность.
6. Лазанью по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезанию под гимнастического козла.
7. Сохранению правильной осанки при выполнении упражнений, активное участие в играх с элементами спортивных игр и борьбы.
8. Акробатическим упражнения: кувыркам вперед, назад; через препятствие (мешок, чучело, мячик); кувырок через правое, левое плечо.
9. Подвижным играм и комбинированным эстафетам с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелазаниями.

На каждом этапе подготовки определяются

1. уровни индивидуального физического развития

2. функциональное состояние и физическую работоспособность организма
3. соблюдение цикличности при выполнение физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнение на расслаблении

**Перспективно-тематический план
по занятиям дзюдо у детей от 5 – 6 лет**

Месяц	Неделя, № занятия	Примерное содержание	Оборудование	Методические указания	Кол-во часов
сентябрь	1 неделя Занятия №1	Дать представление детям о борьбе дзюдо Знакомство с детьми. Упражнять в ходьбе и беге. Упражнения на гибкость.	Коврики для упражнений на полу. Свисток.	Учить детей построениям. Правильно ходить и бегать. Обратить внимание на внешний вид.	1 час
	2 неделя Занятие №2	Обучить бегу со сменой ритма, с упражнениями на ловкость. Объяснить понятие партер. Показать упражнения в партере.	Коврики на упражнения на полу. Кегли 10 шт.	Следить за правильным выполнением упражнений.	1 час
	3 неделя	Показать и обучить основным видам ОФП:	Коврики для упражнения на полу		1 час

	Занятие №3	1. Приседание 2. Отжимание 3. Пресс 4. Челночный бег Научить игру вышибалы.	Один средний мяч	Обращать внимание на физическое состояние детей.	
	4 неделя Занятие №4	Повторить основанные виды ОФП. Показать и научить основным видам стойки в дзюдо: высокая, средняя, низкая.	Коврики для упражнений на полу на полу. Иллюстрированные материалы по дзюдо.	Следить за техникой безопасности во время упражнений.	1 час
Итого:					4 часа
октябрь	1 неделя Занятие №1	Обучить эстафете с использованием ОФП, упражнений на ловкость и скорость. Выполнить упражнения на гибкость.	Конусы для эстафет, 2 больших мяча, 2 обруча.	Обращать внимание на правильность выполнения упражнений	1 час
	2 неделя Занятия №2	Учить детей бегу как «обезьяна», упражнению «краб». Повторить основные стойки в дзюдо. Работа на гибкость.	Коврики для упражнений на полу. Палки.		1 час

ноябрь	3 неделя Занятия №3	Учить упражнениям: 1)отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага. 2) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Повторить игру вышибалы.	Мяч среднего размера. Коврики для упражнения на полу. Гимнастические скамейки.	Выполнять упражнения 2 серии по 10 раз со сменой партнера.	1 час
	4 неделя Занятие №4	Обучить прыгать на скамейку и спрыгивать с нее. Научить переползать через натянутую веревку. Игра в игру волки и овцы.	Гимнастические скамейки, веревку. Коврики для упражнения на полу.	Игра проводится в положении партер или полу партер.	1 час
	Итого:				4 часа
	1 неделя Занятие №1	Бег с изменением направления по свистку.Обучить передвижения: вправо-вперед, вправо-назад, влево-вперед, влево-назад в парах. Повторить ОФП	Коврики для упражнения на полу. Свисток.		1 час
	2 неделя	Повторить челночный бег на скорость. Обучить метанию малого мяча в цель	Коврики для упражнений на полу. Секундомер.		1 час

Итого: декабрь	Занятие №2	правой и левой рукой. Повторить игру волк и овцы.	Кегли для ориентира челночного бега.	Следить за дисциплиной на занятиях, за соблюдение техники безопасности.	1 час
	3 неделя Занятие №3	Разминка с обручами. Повторить передвижения в парах. Обучить упражнениям на гибкость: Шпагат, гимнастический мост.	Коврики для упражнения на полу. Обручи в количестве присутствующих детей.	Обеспечить страховку при выполнение упражнения гимнастический мост.	
	4 неделя Занятие №4	Обучить упражнению перетягивание каната. Повторить упражнения на гибкость: Шпагат, мостик. ИграТЬ в игру самолеты	Коврики для упражнений на полу. 2 каната средней длины.	Обеспечить страховку при выполнение упражнения гимнастический мост.	1 час
	1 неделя Занятие №1	Обучить лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезанием через скамейку.	Гимнастическая скамейка, Гимнастическая стенка.	Следить за техникой безопасности при выполнения упражнений.	4 часа
					1 час

январь	Итого:	2 неделя Занятие №2	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	Коврики для упражнения на полу.	1 час
		3 неделя Занятие №3	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки.	
		4 неделя Занятие №4	Повторить ОФП для всех групп мышц. ИграТЬ в игру вышибалы и волк и овцы.	Коврики для упражнений на полу.	
		1 неделя Занятие №1	Обучить самостраховке падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Повторить шпагат и гимнастический мостик.	Мягкие маты, гимнастические коврики	
				Следить за техникой безопасности	4 часа

Итого: Февраль	2 неделя Занятие №2	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Обучить самостраховке падения вперед на руки со стойки.	Мягкие маты.	1 час
	3 неделя Занятие №3	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Играть в эстафету «Кто дальше упрыгнет»	Мягкие маты, конусы для эстафет.	
	4 неделя Занятие №4	Обучить самостраховке назад на спину. Упражнение на гибкость.	Мягкие маты, гимнастические коврики	Обращать внимание на положении шеи вол время самостраховки.
	1 неделя Занятие №1	Повторить самостраховку назад на спину. Обучить упражнению перетягивания мяча друг у друга. Играть в игру вышибалы. Воспитывать положительный дух соперничества.	Мягкие маты, мячи средних размеров.	1 час
	2 неделя	Повторить упражнение перетягивания мяча друг у друга. Обучить прыжкам	Веревка, мячи средних размеров,	1 час

	Занятие №2	через веревку вправо и влево. Упражнения на гибкость.	гимнастические коврики	Упражнение перетягивание мяча делаем 3 серии по 30 сек. Со сменой партнера.	
	3 неделя Занятие №3	Обучить кувырку вперед с упором на руки сидя на коленях. Повторить игру самолеты. Повторить передвижение в парах.	Мягкие маты	Следить за безопасностью при кувырках, поддерживать руками	1 час
	4 неделя Занятие №4	Повторить кувырок вперед с упором на руки сидя на коленях. ИграТЬ в игру вышибалы. Упражнения на гибкость: шпагат и мостик гимнастический.	Мягкие маты, гимнастические коврики. Мяч среднего размера.		1 час
Итого:					4 часа
март	1 неделя Занятие №1	Обучить кувырку со стойки с упором на руки. Обучить перекатам на спине по залу ногами вперед.	Мягкие маты. гимнастические коврики.	Следить за положение шеи во время кувырка.	1 час

Итого: апрель	2 неделя Занятие №2	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.	Мягкие маты. гимнастические коврики. Гимнастические палки в количестве присутствующих детей.	Соблюдать технику безопасности.	1 час
	3 неделя Занятие №3	Повторить перекаты по спине по залу головой вперед. Повторить упражнение ходьба как «обезьяны», упражнение «краб». Повторить передвижения в парах.	Гимнастические коврики.	Следить за правильным исполнение упражнений.	1 час
	4 неделя Занятие №4	Обучить кувырку назад. ИграТЬ в игру волк и овцы.	Гимнастические коврики. Мягкие маты		1 час
	1 неделя Занятие №1	Повторить кувырок назад. Сделать ОФП на основные группы мышц. ИграТЬ в эстафету «Кто быстрее мяч передаст»	Мягкие маты. Большие мячи. Конусы для эстафеты.		4 часа
					1 час

	2 неделя Занятие №2	Обучить самостраховке с падением на бок. Повторить упражнение перетягивание мяча друг у друга. Упражнение на растяжку.	Большие мячи. Гимнастические коврики. Мягкие маты.	Следить за правильным выполнением упражнения и техникой безопасности.	1 час
	3 неделя Занятие №3	Повторить самостраховку с падением на бок. Обучить прыжкам на двух ногах из положении сидя с движением вперед. Игра самолеты.	Гимнастические коврики. Мягкие маты.	Следить за правильным выполнением упражнения и техникой безопасности.	1 час
	4 неделя Занятие №4	Повторить прыжки на двух ногах из положении сидя с движением вперед. Повторить основные стойки в дзюдо, передвижение в парах.	Гимнастические коврики.	Выполнять упражнение В обе стороны.	1 час
Итого:					4 часа
май	1 неделя Занятие №1	ОРУ с обручами. Обучить самостраховке через правое и левое плечо с положении с колен.	Мягкие маты. Обручи.	Соблюдать технику безопасности.	1 час
	2 неделя	Повторить самостраховку через правое и левое плечо с положении колен.	Мягкие маты, гимнастические		1 час

Итого:	Занятие №2	Повторять гимнастические упражнения: шпагат и мостик. ИграТЬ в вышибалы.	коврики, средний мяч.	Передвижения выполняются во все стороны: вперед, назад, вправо, влево.	1 час
	3 неделя Занятие №3	Обучить самостраховке через правое и левое плечо со стойки. Повторить ОФП. ИграТЬ игру волк и овцы.	Мягкие маты, гимнастические коврики	Помогать выполнению самостраховке руками. Обязательно упражнение выполняется в обе стороны.	
	4 неделя Занятие №4	Провести диагностику по результатам года	Секундомер, динамометр, веревка,		1 час
					4 часа

Итого:

36 часов

Диагностика основных движений и физических качеств детей кружка «Юные дзюдоисты» для детей 5-6 лет

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

Обследовано -

из них:

высокий:

средний:

низкий:

**Перспективно-тематический план
по занятиям дзюдо у детей от 6 – 7 лет (2 год обучения)**

Месяц	Неделя, № занятия	Примерное содержание	Оборудование	Методические указания	Кол-во часов
сентябрь	1 неделя Занятие №1	Приветствие спортсменов. Разминка, упражнения на гибкость. Провести диагностику.	Гимнастические коврики, секундомер.	Следить за техникой безопасности.	1 час
	2 неделя Занятие №2	Повторение кувыроков и самостраховок. Повторить шпагаты и мостик. Повторить основные стойки в дзюдо. Играть в вышибалы.	Гимнастические коврики, мягкие маты. Средний мяч.		1 час
	3 неделя Занятие №3	Делать упражнения перетягивание мяча друг у другу. Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях. Повторить кувырки вперед и назад.	Гимнастические коврики, мягкие маты.	Обратить внимание на положение ног.	1 час
	4 неделя Занятие №2	Обучить приставным шагам вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки. Повторить самостраховку вправо и влево на бок. Играть в игру самолеты.	Гимнастические коврики, мягкие маты.	Следить за выполнением самостраховок в обе стороны.	1 час
Итого:	1 неделя Занятие №1		Гимнастические коврики.		4 часа

Октябрь	2 неделя Занятие №2	Повторить галоп правым и левым боком с имитацией подсечки. Повторить ОФП (основные движения). Играть в игру волк и овцы.	Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки. Мягкие маты, мяч среднего размера. Мягкие маты, кегли, скамейки. Мягкие маты	Похвалить и наградить подарками всех участвовавших.	1 час
	3 неделя Занятие №3	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»			1 час
	4 неделя Занятие №4	Обучить выведению из равновесия с двух ног на одно колено. Повторить упражнения на гибкость: мостики, шпагаты. ИграТЬ в вышибалы.			1 час
	1 неделя Занятие №1	Повторить выведение из равновесия с двух ног на одно колено. Обучитьциальному передвижению спиной вперед. Обучить бегу с препятствиями.			1 час
	Итого:	2 неделя Занятие №2			4 часа
Ноябрь	3 неделя Занятие №3	Повторить передвижение спиной вперед. Обучить выведению из равновесия с двух ног в положение низкий партер.	Мягкие маты. Мягкие маты. Гимнастические коврики. Скакалка.	Следить за техникой безопасности.	1 час
	4 неделя Занятие №4	Повторить выведение из равновесия с двух ног в положение лежа. Повторить базовое ОФП. Делать упражнения на гибкость. ИграТЬ в игру рыбак и рыбки.			1 час

Итого: Декабрь	1 неделя Занятие №1	Обучить в положении высокого партнера выведения из равновесия с захватом шеи. Повторить эстафету «Кто дальше упрягнет»	Мягкие маты. Гимнастические коврики	Следить чтобы была смена партнера.	1 час
	2 неделя Занятие №2	Повторить выведения из равновесия с захватом шеи. Провести 2 встречи со сменой партнера. Повторить самостраховки назад и вперед с упором на руки. Играт в вышибалы.			1 час
	3 неделя Занятие №3	Сделать базовое ОФП. Играт в перетягивание каната. Играт в игру волк и овцы.	Канат, гимнастические коврики	Следить за правильным захватом шеи и руки.	4 часа 1 час
	4 неделя Занятие №4	Обучить удержанию с захватом шеи и руки в партнере. Повторить упражнение на гибкость. Играт эстафету «Передай мяч» . Повторить удержание с захватом шеи и руки в партнере. Сделать базовое ОФП. Повторить шпагаты и мостик. Играт в игру самолеты с приземление в обручи.	Средний мяч, гимнастические коврики, мягкие маты. Мягкие маты, обручи, гимнастические коврики.		
	1 неделя Занятие №1	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки.		
	2 неделя Занятие №2		Мягкие маты,		

	3 неделя Занятие №3	Обучить уход от удержания с захватом руки и шеи. Повторить шпагаты, мост. Обучить мосту на плечах. Сделать упражнения на ноги: прыжки на 2ух ногах вперед, ходьба гуськом.	Мягкие маты. Турник. Средний мяч.	Повторить команды на японском.	4 часа
Итого: Январь	4 неделя Занятие №4	Повторить уход от удержания с боку. Сделать базовое ОФП. Обучить вису на перекладине на прямых руках. Играть в вышибалы.	Мягкие маты, гимнастические коврики, турник.	Страховать на турнике	1 час
	1 неделя Занятие №1	Обучить удержанию поперек с захватом головы и ноги. Повторить мост на плечах. Повторить вис на турнике. Упражнения на гибкость.	Мягкие маты	Страховать на турнике	1 час
	2 неделя Занятие №2	Повторить удержание поперек. Сделать базовое ОФП. Играть в игру волк и овцы.			1 час
Итого: Февраль	3 неделя Занятие №3		Мягкие маты, гимнастические коврики		1 час
	4 неделя Занятие №4	Повторить удержание поперек. Обучит уходу от удержания поперек. Повторить упражнения ходьба как «обезьяна», ходьба как «краб». Упражнения на гибкость.	Мягкие маты		1 час
	1 неделя Занятие №1	Повторить уход от удержания поперек. Повторить кувырок вперед и назад. Повторить самостраховку вперед на руки, на спину. Самостроховку вправо и влево.		Следить за техникой безопасности.	4 часа 1 час

Итого: Март	2 неделя Занятие №2	Обучить движению рук для броска задняя подножка. Сделать базовое ОФП. Игра в вышибалы.	Мягкие маты, средний мяч.	Работают оба спортсмена. Меняются через 10 раз. Страховать на турнике.	1 час
	3 неделя Занятие №3	Повторить имитацию рук для броска задняя подножка. Обучить движению рук для броска задняя подножка с партнером. Упражнения на гибкость.	Гимнастические коврики.		1 час
	4 неделя Занятие №4	Повторить учикоми для задней подножки с партнером. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Игра в вышибалы.	Гимнастические маты, турник, средний мяч.		1 час
	1 неделя Занятие №1	Повторить кувырки вперед, назад. Самостроховки. Обучить упражнению ласточка. Упражнения на гибкость. Игра в самолеты приземляющиеся в обручи.	Мягкие маты, обручи.		4 часа
	2 неделя Занятие №2	Обучить удержанию в партере со стороны головы. Повторить удержания с боку и поперек. Повторить перетягивание каната.	Мягкие маты, канат.	Техника безопасности.	1 час
	3 неделя Занятие №3	Повторить удержание со стороны головы. Сделать базовое ОФП. Повторить упражнение ласточка. Упражнения на гибкость.	Мягкие маты, гимнастические коврики.	1 час	
	4 неделя Занятие №3		Мягкие маты.	1 час	

Итого:	1 неделя Занятие №1	Обучить уходу от удержания со стороны головы. Повторить все типы удержания в партере. Играть в игру волк и овцы.	Гимнастические коврики.	Постоянно менять партнеров.	1 час
Апрель	2 неделя Занятие №2	Повторить уход от удержания со стороны головы. Борьба в партере на скорость: кто быстрее возьмет на удержание. Упражнения делается с разных позиций. Раствяжка.	Мягкие маты, турник.	Следить за дисциплиной во время борьбы.	4 часа
	3 неделя Занятие №3	Повторить борьбу на скорость с разных положений. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Повторить упражнение ласточка.	Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, скамейки.	Мягкие маты, турник.	1 час
	4 неделя Занятие №4	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	Мягкие маты, турник.	Похвалить и наградить подарками всех участников.	1 час
Итого:		Обучить подтягиванию на турнике с поддержкой ног. Повторить упражнения задней подножки и имитацию подсечки в движении боком. Упражнения на гибкость. Сделать шпагаты и мостики.	Мягкие маты, турник, средний мяч.	Исправлять ошибки во время борьбы.	1 час
		Повторить подтягивание на турнике с поддержкой ног. Борьба в партере до 3 побед. Играть в вышибалы.			4 часа

Май	<p>Провести диагностику. Упражнения на гибкость.</p> <p>Провести открытое занятие. Показать чему научились за 2 года занятия. Вручение белого пояса.</p>	<p>Гимнастические коврики, секундомер.</p> <p>Секундомер, мягкие маты.</p>		1 час
				1 час
				1 час
				1 час
Итого:				4 часа

Итого: **36 часов**

Итого: **72 часа за 2 года обучения**

Диагностика основных движений и физических качеств детей кружка «Юные дзюдоисты» для детей 6-7 лет

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

Обследовано -
из них:

высокий:
средний:
низкий:

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов институтов физкультуры. М., Физкультура и спорт, 1978.-223с.
2. Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста.// Дошкольное воспитание -1976.№9. - С.51-53
3. Ергина С.В. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений для дошкольников дзюдо)// Москва, Советский спорт, 2006. – 368 с.
4. Кравчук Т.А. Методика оздоровительной тренировки детей шестого года жизни / Автореферат конд. дис. пед. наук. – Омск, 1996.-23с.
5. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., Просвещение, 1986 – 304с.
6. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Схаляхо Ю.М., Подоруев Ю.В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих.// Феникс, Ростов-на-Дону, 2006. - С.17-25.