

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

"Прогимназия Олимпионик"

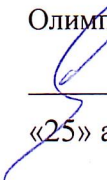
**РАССМОТРЕНО**

Педагогический совет

Протокол № 1  
от «25» августа 2023 г.


**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР МАОУ «Прогимназия  
Олимпионик»

  
Е. А. Коньковская  
«25» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ  
«Прогимназия Олимпионик»

  
К. А. Афанасьева  
«25» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Юные дзюдоисты»**

**для детей 5–7 лет**

## Пояснительная записка

Дзюдо́ (яп. 柔道 дзю: до:<sup>2</sup>, 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. Программа развития для дошкольников по дзюдо, в первую очередь, направлена на общее физическое развитие организма, укрепление состояния здоровья, увеличения выносливости

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

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

*Целью данной работы является:*

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

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

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

*Задачи дзюдо:*

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

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

Овладение школой движений борьбы дзюдо.

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

**Ожидаемые результаты у воспитанников в возрастной категории детей от 5 – 7 лет.**

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

Осознанного представления о борьбе дзюдо.

Знать основные стойки в борьбе дзюдо.

Выполнять упражнения на растяжку и расслабление.

Выполнять силовые упражнения с полной отдачей и амплитудой.

Знать технику безопасности во время выполнения акробатических упражнений.

Выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед, самостраховки вперед, назад, через правое и левое плечо.

Уметь выполнять упражнения на перестроение.

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

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 дополнительной образовательной программы «Юные дзюдоисты»
<p>Программа направлена 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"> <li>- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);</li> <li>- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);</li> <li>- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li> </ul>	<p>Отличительными способностями являются специальные корригирующие упражнения, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие больших мышечных групп.</li> <li>- увеличение количества упражнений на растяжку.</li> <li>- дается больше упражнений для работы в паре.</li> <li>- выполнение акробатических упражнений на мате.</li> <li>- освоение команд на японском языке</li> </ul>

Занятия проводятся с детьми в возрасте 5-7 лет (1 год обучения)

Количество занятий в год составляет-36, 8 занятия в месяц, 2 занятия в неделю.

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

Курс программы дзюдо подразделяется на три периода:

-вводный-1 неделя, (2 занятий)

-основной- 3 недели (6 занятий)

Заключительный-1 неделя (2 занятия)

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

Количество занятий в год составляет-36, 8 занятия в месяц, 2 занятия в неделю.

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

Курс программы дзюдо подразделяется на три периода:

-вводный-1 неделя, (2 занятия)

-основной- 3 недели (6 занятий)

Заключительный-1 неделя (2 занятия)

Итого: 128 часов 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> <p>Мальчики: 20-22 раза</p> <p>Девочки: 20-21 раз</p>
2.	Выносливость (приседание)	<p>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.</p>	
3.	Бег на скорость (30 метров)	<p>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.</p>	<p>Мальчики: 8,2-7 сек.</p> <p>Девочки: 8,5-8,1 сек.</p>
4.	Гибкость	<p>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 полу линейки ( отсчет от плоскости скамейки).</p>	<p>Мальчики: +3-+6 см</p> <p>Девочки: +4-+8 см</p>
5.	Прыжок в длину		<p>Мальчики: 1-1.10 см</p>

		<p>Цель: выявить взрывную силу мышц ног ребенка.</p> <p>Прыжки выполняются в прыжковую яму. Каждый ребенок выполняет 3 прыжка подряд без интервалов.</p> <p>Измерение проводится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносится лучший результат.</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> <p>Мальчики: 23-26 раза</p> <p>Девочки: 23-25 раз</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>	

3.	Бег на скорость (30 метров)	Цель: выявить взрывную силу мышц ног. Разметить беговую дорожку длиной не менее 40 метров. До линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров ( для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставится яркий ориентир. Дается две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша. Бег с высокого старта.	<p>Мальчики: 7,5-7,3 сек.</p> <p>Девочки: 7,8-7,5 сек.</p>
4.	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 полу линейки ( отсчет от плоскости скамейки).	<p>Мальчики: +3-+6 см</p> <p>Девочки: +4-+8 см</p>
5.	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.	<p>Мальчики: 1,15-1.30 м</p> <p>Девочки: 1,00-1.20 м</p>

Содержание дополнительной образовательной программы

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

Детей обучают:

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.

Всем видам ходьбы.

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

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.

Метанию малого мяча в цель и на дальность.

Лазанью по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезанию под гимнастического козла.

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

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

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

На каждом этапе подготовки определяются уровни индивидуального физического развития функциональное состояние и физическую работоспособность организма соблюдение цикличности при выполнении 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 Занятие №3	Показать и обучить основным видам ОФП: Приседание Отжимание Пресс Челночный бег Научить игру вышибалы.	Коврики для упражнения на полу Один средний мяч	Обращать внимание на физическое состояние детей.	1 час
	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:	1 неделя Занятие №1				4 часа
октябрь					1 час
	2 неделя Занятия №2		Конусы для		

Итого:  ноябрь	3 неделя Занятия №3	Обучить эстафете с использованием ОФП, упражнений на ловкость и скорость. Выполнить упражнения на гибкость.	эстафет, 2 больших мяча, 2 обруча.	Обращать внимание на правильность выполнения упражнений	1 час	
	4 неделя Занятие №4	Учить детей бегу как «обезьяна», упражнению «краб». Повторить основные стойки в дзюдо. Работа на гибкость.	Коврики для упражнений на полу. Палки.		1 час	
	1 неделя Занятие №1	Учить упражнениям: 1) отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага. 2) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Повторить игру вышибалы.	Мяч среднего размера. Коврики для упражнения на полу. Гимнастические скамейки.	Выполнять упражнения 2 серии по 10 раз со сменой партнера.	1 час	
	2 неделя Занятие №2	Обучить прыгать на скамейку и спрыгивать с нее. Научить переползать через натянутую веревку. Играть в игру волки и овцы.	Гимнастические скамейки, веревку. Коврики для упражнения на полу.	Игра проводится в положении партер или полу партер.	4 часа  1 час	
	3 неделя Занятие №3		Коврики для упражнения на полу. Свисток.		1 час	
	4 неделя Занятие №4	Бег с изменением направления по свистку. Обучить передвижения: вправо-вперед, вправо-назад, влево-вперед, влево-назад в парах. Повторить ОФП	Коврики для упражнений на полу. Секундомер. Кегли для ориентира челночного бега.	Следить за дисциплиной на занятиях, за соблюдение техники безопасности.	1 час	
	1 неделя Занятие №1	Повторить челночный бег на скорость. Обучить метанию малого мяча в цель правой и левой рукой. Повторить игру волк и овцы.	Коврики для упражнения на полу. Обручи в количестве присутствующих детей.	Обеспечить	1 час  4 часа	



Итого:  декабрь	2 неделя Занятие №2	Разминка с обручами. Повторить передвижения в парах. Обучить упражнениям на гибкость: Шпагат, гимнастический мост.	Коврики для упражнений на полу. 2 каната средней длины.	страховку при выполнении упражнения гимнастический мост.	1 час
	3 неделя Занятие №3	Обучить упражнению перетягивание каната. Повторить упражнения на гибкость:	Гимнастическая скамейка, Гимнастическая стенка.	Обеспечить страховку при выполнении упражнения гимнастический мост.	1 час
	4 неделя Занятие №4	Шпагат, мостик. Играть в игру самолеты	Коврики для упражнения на полу.	Следить за техникой безопасности при выполнении упражнений.	1 час
	1 неделя Занятие №1	Обучить лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезанием через скамейку.	Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки.		1 час
Итого:  январь	2 неделя Занятие №2	Повторить упражнениям: 1) отталкивание руками стоя на расстоянии одного шага. 2) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, опираясь ступнями. Повторить шпагат и гимнастический мостик	Коврики для упражнений на полу.	Похвалить и наградить подарками всех участвовавших.	4 часа 1 час
	3 неделя Занятие №3	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	Мягкие маты, гимнастические коврики	Следить за техникой безопасности	1 час
	4 неделя Занятие №4	Повторить ОФП для всех	Мягкие маты.	Следить за техникой безопасности	1 час
	1 неделя Занятие №1				

Итого:  Февраль	3 неделя Занятие №3	групп мышц. Играть в игру вышибалы и волк и овцы.	Мягкие маты, конусы для эстафет.		4 часа
	4 неделя Занятие №4	Обучить само страховке падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Повторить шпагат и гимнастический мостик.	Мягкие маты, гимнастические коврики	Обращать внимание на положении шеи во время само страховки.	1 час
	1 неделя Занятие №1	Повторить само страховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Обучить само страховке падения вперед на руки со стойки.	Мягкие маты, мячи средних размеров.		1 час
	2 неделя Занятие №2	Повторить само страховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Играть в эстафету « Кто дальше упрыгнет»	Веревка, мячи средних размеров, гимнастические коврики		1 час
Итого:  март	3 неделя Занятие №3	Обучить само страховке назад на спину. Упражнение на гибкость.	Мягкие маты	Упражнение перетягивание мяча делаем 3 серии по 30 сек. Со сменой партнера.	4 часа
	4 неделя Занятие №4	Повторить само страховку назад на спину. Обучить упражнению перетягивания мяча друг у друга. Играть в игру вышибалы.	Мягкие маты, гимнастические коврики. Мяч среднего размера.	Следить за безопасностью при кувырках, поддерживать руками	1 час
	1 неделя Занятие №1	Воспитывать положительный дух соперничества.			1 час
	2 неделя Занятие №2	Повторить упражнение перетягивания мяча друг у друга. Обучить прыжкам через веревку вправо и	Мягкие маты. гимнастические коврики.		1 час
	3 неделя				1 час

	Занятие №3	влево. Упражнения на гибкость.			
	4 неделя Занятие №4		Мягкие маты. гимнастические коврики.	Следить за положением шеи во время кувырка.	1 час
	1 неделя Занятие №1	Обучить кувырку вперед с упором на руки сидя на коленях. Повторить игру самолеты. Повторить передвижение в парах.	Гимнастические палки в количестве присутствующих детей.	Соблюдать технику безопасности.	4 часа
Итого:			Гимнастические коврики.		1 час
апрель	2 неделя Занятие №2	Повторить кувырок вперед с упором на руки сидя на коленях. Играть в игру вышибалы. Упражнения на гибкость: шпагат и мостик гимнастический.			1 час
	3 неделя Занятие №3		Гимнастические коврики. Мягкие маты	Следить за правильным исполнением упражнений.	1 час
	4 неделя Занятие №4	Обучить кувырку со стойки с упором на руки. Обучить перекатам на спине по залу ногами вперед.	Мягкие маты. Большие мячи. Конусы для эстафеты.		1 час
Итого:		Разминка с гимнастическими палками. Повторить кувырок со стойки с упором на руки. Повторить перебаты на спине по залу вперед ногами. Обучить перебаты по спине по залу головой вперед.	Большие мячи. Гимнастические коврики. Мягкие маты.		4 часа
май			Гимнастические коврики. Мягкие маты.	Следить за правильным выполнением упражнения и техникой безопасности.	1 час
		Повторить перебаты по спине по залу головой вперед. Повторить упражнение ходьба как «обезьяны», упражнение «краб». Повторить передвижения в парах.	Мягкие маты. Обручи.	Выполнять упражнение	1 час

Итого:		<p>Обучить кувырку назад. Играть в игру волк и овцы.</p> <p>Повторить кувырок назад. Сделать ОФП на основные группы мышц. Играть в эстафету «Кто быстрее мяч передаст»</p> <p>Обучить самостраховке с падением на бок. Повторить упражнение перетягивание мяча друг у друга. Упражнение на растяжку.</p> <p>Повторить самостраховку с падением на бок. Обучить прыжкам на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Игра самолеты.</p> <p>Повторить прыжки на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Повторить основные стойки в дзюдо, передвижение в парах.</p> <p>ОРУ с обручами. Обучить самостраховке через правое и левое плечо с положением с колен.</p> <p>Повторить самостраховку через правое и левое плечо с положением колен. Повторять гимнастические упражнения: шпагат и мостик. Играть в вышибалы.</p>	<p>Мягкие маты, гимнастические коврики, средний мяч.</p> <p>Мягкие маты, гимнастические коврики</p> <p>Секундомер, динамометр, веревка,</p>	<p>В обе стороны.</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Передвижения выполняются во все стороны: вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Помогать выполнению самостраховке руками. Обязательно упражнение выполняется в обе стороны.</p>	<p>1 час</p> <p>4 часа</p>
--------	--	---	---	---	----------------------------

		<p>Обучить самостраховке через правое и левое плечо со стойки. Повторить ОФП. Играть игру волк и овцы.</p>			
		Провести диагностику по результатам года			

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 кувырков и самостраховок. Повторить шпагаты и мостик.	Гимнастические коврики, мягкие маты. Средний мяч.		1 час
	3 неделя Занятие №3	Повторить основные стойки в дзюдо. Играть в вышибалы.	Гимнастические коврики, мягкие маты.	Обратить внимание на положение ног.	1 час
	4 неделя Занятие №2	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.	Следить за выполнением самостраховок в обе стороны.	1 час
Итого:		Обучить приставным шагам вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки. Повторить самостраховку вправо и влево на бок. Играть в игру самолеты.			4 часа
Октябрь	1 неделя Занятие №1		Гимнастические коврики.		1 час

	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.	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.	Мягкие маты, мяч среднего размера.	Следить за движениями рук при выведение из равновесия	1 час
	4 неделя Занятие №4	Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	Мягкие маты, кегли, скамейки.		1 час
Итого:		Обучить выведению из равновесия с двух ног на одно колено. Повторить упражнения на гибкость: мостики, шпагаты. Играть в вышибалы.			4 часа
Ноябрь	1 неделя Занятие №1		Мягкие маты	Следить за техникой безопасности.	1 час
	2 неделя Занятие №2	Повторить выведение из равновесия с двух ног на одно колено. Обучить правильному передвижению спиной вперед. Обучить бегу с препятствиями.	Мягкие маты. Гимнастические коврики. Скакалка.		1 час
	3 неделя Занятие №3		Мягкие маты		1 час
	4 неделя Занятие №4	Повторить передвижение спиной вперед. Обучить выведению из равновесия с двух ног в положение низкий партер.	Мягкие маты. Гимнастические коврики	Следить чтоб была смена партнера.	1 час
	Итого:		Повторить выведение из равновесия с двух ног в положение лежа. Повторить базовое ОФП. Делать упражнения на гибкость. Играть игру рыбак и рыбки.		4 часа 1 час
Декабрь	1 неделя Занятие №1	Обучить в положении высокого партера выведения из равновесия с захватом шеи. Повторить эстафету «Кто дальше упрыгнет»	Канат, гимнастические коврики		1 час
	2 неделя Занятие №2		Средний мяч, гимнастические коврики, мягкие маты.	Следить за правильным захватом шеи и руки.	1 час
	3 неделя				

	Занятие №3	Повторить выведения из равновесия с захватом шеи. Провести 2 встречи со сменой партнера. Повторить самостраховки назад и вперед с упором на руки. Играть в вышибалы.	Мягкие маты, обручи, гимнастические коврики.	Делать упражнение в обе стороны.	1 час
Итого:	4 неделя Занятие №4	Сделать базовое ОФП. Играть в перетягивание каната. Играть в игру волк и овцы.	Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки.		4 часа
Январь	1 неделя Занятие №1	Обучить удержанию с захватом шеи и руки в партере. Повторить упражнение на гибкость. Играть эстафету «Передай мяч» .	Мягкие маты,	Повторить команды на японском.	1 час
	2 неделя Занятие №2	Повторить удержание с захватом шеи и руки в партере. Сделать базовое ОФП. Повторить шпагаты и мостик. Играть в игру самолеты с приземление в обручи.	Мягкие маты. Турник. Средний мяч.	Страховать на турнике	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»	Мягкие маты, гимнастические коврики, турник.	Страховать на турнике	1 час
Итого:	4 неделя Занятие №4		Мягкие маты		4 часа
Февраль	1 неделя Занятие №1	Обучить уход от удержания с захватом руки и шеи.	Мягкие маты, гимнастические коврики		1 час
	2 неделя Занятие №2	Повторить шпагаты, мост. Обучить мосту на плечах. Сделать упражнения на ноги: прыжки на 2ух ногах вперед, ходьба гуськом.	Мягкие маты	Следить за техникой безопасности.	1 час
	3 неделя Занятие №3	Повторить уход от удержания с боку. Сделать базовое ОФП. Обучить вису на перекладине на прямых руках. Играть в вышибалы.	Мягкие маты, средний мяч.		1 час
	4 неделя				

Итого: Март	Занятие №4	Обучить удержанию поперек с захватом головы и ноги. Повторить мост на плечах. Повторить вис на турнике. Упражнения на гибкость.	Гимнастические коврики.	Работают оба спортсмена. Меняются через 10 раз.	4 часа 1 час
	1 неделя Занятие №1	Повторить удержание поперек. Сделать базовое ОФП. Играть в игру волк и овцы.	Гимнастические маты, турник, средний мяч.	Страховать на турнике.	1 час
	2 неделя Занятия №2		Мягкие маты, обручи.		
	3 неделя Занятие №3	Повторить удержание поперек. Обучит уходу от удержания поперек. Повторить упражнения ходьба как «обезьяна», ходьба как «краб». Упражнения на гибкость.	Мягкие маты, канат.	Техника безопасности.	1 час 1 час
Итого: Апрель	4 неделя Занятие №4	Повторить уход от удержания поперек. Повторить кувырок вперед и назад. Повторить самостраховку вперед на руки, на спину.	Мягкие маты, гимнастические коврики.		4 часа
	1 неделя Занятие №1	Самостроховку вправо и влево. Обучить движению рук для броска задняя подножка. Сделать базовое ОФП. Играть в вышибалы.	Мягкие маты.	Постоянно менять партнеров.	1 час
	2 неделя Занятие №2	Повторить имитацию рук для броска задняя подножка. Обучить движению рук для броска задняя подножка с партнером. Упражнения на гибкость.	Гимнастические коврики.	Следить за дисциплиной во время борьбы.	1 час
	3 неделя Занятие №3		Мягкие маты, турник.		1 час
Итого: Май	4 неделя Занятие №3	Повторить учикоми для задней подножки с партнером. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Играть в вышибалы.	Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, скамейки.	Похвалить и наградить подарками всех участвовавших.	4 часа
					1 час



Итого:	1 неделя Занятие №1	Повторить кувырки вперед, назад. Самостроховки. Обучить упражнению ласточка. Упражнения на гибкость. Играть самолеты приземляющиеся в обручи.	Мягкие маты, турник.	Исправлять ошибки во время борьбы.	1 час
	2 неделя Занятие №2	Обучить удержанию в партере со стороны головы. Повторить удержания с боку и поперек.	Мягкие маты, турник, средний мяч.		1 час
	3 неделя Занятие №3	Повторить перетягивание каната.	Гимнастические коврики, секундомер.		1 час
	4 неделя Занятие №4	Повторить удержание со стороны головы. Сделать базовое ОФП. Повторить упражнение ласточка. Упражнения на гибкость.	Секундомер, мягкие маты.		4 часа
		Обучить уходу от удержания со стороны головы. Повторить все типы удержания в партере. Играть в игру волк и овцы.  Повторить уход от удержания со стороны головы. Борьба в партере на скорость: кто быстрее возьмет на удержание. Упражнения делается с разных позиций. Растяжка.  Повторить борьбу на скорость с разных положений. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Повторить упражнение ласточка.  Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.			

		<p>Обучить подтягиванию на турнике с поддержкой ног. Повторить учикоми задней подножки и имитацию подсечки в движении боком. Упражнения на гибкость. Сделать шпагаты и мостики.</p> <p>Повторить подтягивание на турнике с поддержкой ног. Борьба в партере до 3 побед. Играть в вышибалы.</p> <p>Провести диагностику. Упражнения на гибкость.</p> <p>Провести открытое занятие. Показать чему научились за 2 года занятия. Вручение белого пояса.</p>			
--	--	---	--	--	--