

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

«Юный дзюдоист»

Раздел I. Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность программы.

Для всестороннего физического развития ребенка необходима система, включающая в себя все основные виды спортивные деятельности. Всем этим требованиям отвечает вид восточного единоборства дзюдо. Дзюдо – это система образования, способствующая физическому и моральному воспитанию человека. Этот вид единоборства достаточно простой в обучении и максимально практичен в действии. Дзюдо является прекрасным средством воспитания всех физических качеств, а также морального воспитания и интеллектуального развития. На данный момент дзюдо следует вторым по распространенности видом спорта после футбола. На родине дзюдо в Японии этот вид единоборства включен в общеобразовательную программу в школах, а также в армию и полицию как система физической и прикладной подготовки. *Актуальность* предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физического и морального развития школьников, материально-технические условия для реализации которого, в реалиях района, имеются на базе МАОУ «Прогимназия Олимпоники».

Данная образовательная программа *педагогически целесообразна*, т.к. при ее реализации дзюдо, органично вписываясь в единое образовательное пространство, становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим формированию сознания детей, морально-волевого воспитанию, уважительного отношения к людям, позволяющим привить навыки профессиональной деятельности.

1.4. Отличительные особенности программы.

При разработке программы по общеобразовательной программе «Юный Дзюдоист», были использованы: Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировок. Зуб.И.В, Дейч В.И, Берекенов А.Ж. 2019, Пашинцев В.Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года: монография. М.: Спорт, 2016, Ерегина С.В. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (1степень) для занимающихся 6-ти – 7-ми лет и 8-ми – 9-ти (10-ти) лет). Методические рекомендации для тренеров. – М.: Федерация дзюдо России, 2015., Дзюдо. Методическое пособие. Формат А.4,

Используя специально подобранную литературу, это образовательная программа смогла соединить в себе комплекс специальных упражнений, который подойдет для детей начиная с 8 лет, что несомненно разовьет в детях различные качества, начиная с физических качеств и заканчивая коллективизмом, благодаря чему, ребенок найдет для себя новое знакомство, а также воспитает в себе новые личные качества.

В данной программе используется и синтезируется личный опыт, полученный в различных сферах деятельности: учебной, педагогической, организаторской, спортивно-медицинской, соревновательной. Также в содержательной части программы были учтены практические наработки из многолетнего личного опыта работы и изучения (практики) боевых искусств.

Главная задача – закалить тело воспитанников, воспитать в них стремление к победе, что, безусловно пригодится ребенку в школе, коллективе и в будущем. В дзюдо основной путь – это победа, если воспитать в ребенке стремление к победе с детства, то в жизни это безусловно пригодится.

1.5. Цель программы. Обучение детей основным умениям и навыкам системы единоборств (Дзюдо). Через практические и теоретические занятия, дети получают знания о своём психофизиологическом потенциале, помочь его раскрыть и научить развивать, показать направление гармоничного личного развития, воспитать потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, привить интерес к единоборствам и мотивировать на дальнейшее его изучение и совершенствование себя через занятия поможет данная программа.

1.6. Задачи программы.

Обучающие:

- изучение технико-тактических действий дзюдо и формирование знаний о виде спорта;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение владению своим телом через выполнение общих и специальных физических упражнений;

- обучение понятиям (терминология упражнений, техники единоборств) и истории дзюдо;
- обучение владению основной и стилевой техникой единоборства;
- обучение владению базовыми приемами;
- обучение акробатическим приемам;
- обучение методам самосовершенствования, работы над ошибками;
- обучение психологической адаптации к меняющимся условиям внешней среды;

Развивающие:

- развитие правильной осанки и профилактика её нарушения;
 - профилактика плоскостопия;
 - повышение функциональных возможностей организма;
 - укрепление опорно-двигательного аппарата;
 - повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.
 - развитие волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей)
 - разностороннее, гармоничное развитие
 - развитие основных физических качеств учащихся: силы, скорости, гибкости, выносливости, ловкости;
 - развитие у учащихся основных психических процессов: внимания, памяти, мышления, речи, ощущения, восприятия, воображения;
- Развитие и совершенствование у учащихся умений самонаблюдения, планирования, действия на опережение;
- развитие у учащихся мотивации к созидательной, творческой деятельности, личному совершенствованию;
 - развитие и укрепление иммунитета учащихся (устойчивость их организма к инфекционным, простудным заболеваниям);

Воспитательные:

- укрепление здоровья и закаливание;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- воспитание в учащихся осмысленности в жизни, в понимании требований со стороны социально-культурной среды;
- воспитания в учащиеся общечеловеческие основы морали и нравственности, уважительного отношения к окружающим;
- воспитание в учащихся истинно боевого Духа, присущего практикующим воинские (боевые) искусства, его нравственных основ;
- воспитание в учащихся уравновешенности, самодисциплины, самоорганизации, терпения и устремленности в достижении поставленных целей;
- воспитание в учащихся понятия и потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание в учащихся адекватной оценки своих сил и желаний;
- воспитание в учащихся характера и воли, правильного отношения к победам и воспитанием гармонически и всесторонне развитой, психологически устойчивой активной личности.

1.7 Категория обучающихся. Данная программа рассчитана на детей в возрасте 6-11 лет. Зачисление осуществляется при желании ребёнка по заявлению его родителей (законных представителей) и медицинской справки с доступом к занятиям без ограничений.

1.8. Срок реализации программы. Срок реализации – 1 год.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Основная форма обучения – очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием систем дистанционного обучения, групповая.

Занятия проводятся 2 раза в неделю (время 1 занятия включает 45 минут учебного времени).

Всего – 108 часов в год.

1.10. Планируемый результат освоения программы.

Предметные результаты.

К концу первого года обучения, обучающиеся будут знать:

- основную терминологию вида спорта дзюдо;
- основные принципы дзюдо;
- основные правила проведения спарринга в дзюдо;

- правила поведения при конфликтных ситуациях;
- факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- историю возникновения дзюдо
- гигиенические требования
- правила поведения в зале и технику безопасности на занятиях
- причины травматизма и их профилактика
- режим питания

Будут уметь:

- выполнять основные технические двигательные действия по дзюдо;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
- контролировать и управлять своими эмоциями
- уметь владеть техникой перемещения и поворотов в дзюдо
- уметь выполнять способы самообороны
- уметь выполнять базовые гимнастические упражнения

Личностные результаты освоения программы.

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- стремиться к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- проявлять интерес к занятиям дзюдо.

Метапредметные:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- оценивать красоту телосложения и осанки;
- видеть красоту движений, выделять и эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- иметь представление о выбранном спорте дзюдо

Раздел II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план.

1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Теор.	Прак.	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Педагогическое наблюдение и устный опрос.
2.	Общая и специальная физическая подготовка	11	36	47	ОФП/СФП и выполнение учениками диагностических заданий. Выполнение упражнений различного направления
3	Базовая техника Дзюдо	12	33	45	Демонстрация элементов техники Дзюдо, объяснение и показ

4	Техническая и тактическая подготовка	3	8	11	Выполнение учениками диагностических заданий.
5	Соревнования	-	3	3	
	Итоговое занятие	1	1	2	Внутреннее контрольное занятие. Тестирование
	Итого			108	

2.1. Содержание учебного (тематического) плана 1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория(1 час): Знакомство с учащимися, введение в программу, правила поведения в спортивном зале, инструктаж по технике безопасности. Ответы на вопросы.

Практика(1 час): Диагностика физического состояния и здоровья учащихся, выполнение общеразвивающих и физических упражнений.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория(11 часов): Понятия суставная разминка, вис, стойка в упоре лежа и сидя, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание/разгибание ног стоя и в упоре сидя, поднимание туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами, наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова», прыжки на месте, в длину и через барьер, махи ногами и руками, бег, челночный бег, передвижение в приседе, метание теннисного мяча. Объяснение техники выполнения упражнений и техники безопасности при их выполнении. Объяснение техник дзюдо. Рассказ о элементах гимнастики в дзюдо. Объяснение позитивного влияния физических упражнений на организм человека и важности здорового образа жизни. Гимнастические упражнения, стретчинг на растяжку разных групп мышц. Ответы на вопросы.

Практика (36 часов): Выполнение упражнений суставная разминка, вис, стойка в упоре лежа и сидя, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание/разгибание ног стоя и в упоре сидя, поднимание туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами, наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова», прыжки на месте, в длину и через барьер, махи ногами и руками, бег, челночный бег, передвижение в приседе, метание теннисного мяча. Гимнастические упражнения, стретчинг на растяжку разных групп мышц. Выполнение различных физических упражнений, специальных акробатических упражнений.

Базовая техника Дзюдо

Теоретическая часть (12 часов)

Знание базовых приемов (бросков, подсечек, удержаний и др), а также их произношение и название на японском языке, понимать и представлять себе выполнения приемов теоретически и практически.

Практическая (33 часа).

Выполнение упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений Дзюдо, выполнение работ в паре (подвороты, подъемы, перевороты, в партере и др.), выполнение подходов, имитация приемов с партнером и без. Многократное повторение базовых приемов (учикоми), отработка борьбы в партере.

Техническая и тактическая подготовка

Теоретическая (3 часа)

Правила ведения тактики в борьбе, рассказ об обманных приемах и использования их в соревнованиях, при выполнении каких-то элементов (рандори). Как и где использовать прием, при каких положениях и обстоятельствах.

Практическая (9 часов)

Ведение борьбы с использованием тактических приемов и использование приемов борьбы (рандори). Использовать правильно каждый прием в зависимости от ситуации.

Соревнования

Практическая (3 часа)

Проведение тестирования в течение года, два раза. Итоговое занятия в виде соревнования, чтобы оценить полученные знания в течение года и подвести итоги.

Итоговое занятие.

Теоретическое (1 час).

Подведение итогов в течение года, что получили дети, оценить их результаты, узнать мнение детей, что хотелось бы им узнать еще.

Практическое (1 час).

Провести итоговое занятие, вручить награды, провести показ для родителей и показать, чему научились дети в течение года, показать отработку приемов и бросков, элементы борьбы.

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Формы и содержание контрольных занятий:

Внутренние контрольные занятия, открытые занятия, показательные выступления, соревнования.

Беседа с учащимися, сдача учащимися устных зачетов, выполнение диагностических заданий, демонстрация элементов техники дзюдо, учащиеся проходят тестирование по физической подготовке (приложение 1), участвуют в показательных выступлениях, внутренних и между клубных соревнований.

Критерии оценки результатов реализации программы: уровень активности учащихся на занятиях/показательных выступлениях/соревнованиях, результаты устных тестов (теоретические знания); результаты выполнения диагностических заданий, результаты тестирования по физической подготовке, результаты участия в показательных выступлениях дзюдо, результаты соревнований, уровень демонстрации элементов техники (практические знания и умения), уровень дисциплины и общей культуры учащегося, его моральные и нравственные качества (личные качества учащихся), медицинские показатели здоровья учащегося, успеваемость в школе.

Механизм выявления результатов реализации программы:

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП

виды упражнений	Возраст 6 – 8 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 4	2-3	1
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,8 секунд Д 6,1 секунд	6,2 6,5	6,6 6,9
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже

виды упражнений	Возраст 8 – 9 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 5	3 - 4	2
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,7 секунд Д 5,8 секунд	6,2 6,3	6,5 6,6
Челночный бег 3/10	М 8,8 и ниже Д 9,3 и ниже	9,9-9,3 9,7-10,3	10,2 и ниже 10,8
Прыжки в длину с места	М 170 и выше Д 160 и выше	130 – 150 125 - 150	120 и ниже 110 и ниже

виды упражнений	Возраст 9 – 11 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 7	5-6	4

Бег 30 метров	М 5,6 секунд	5,7	5,8
	Д 5,7 секунд	6,0	6,2
Челночный бег 3/10	М 8,4 и ниже	8,9	9,4 и ниже
	Д 9,0 и ниже	9,4	9,7
Прыжки в длину с места	М 178 и выше	162	146 и ниже
	Д 165 и выше	147	124 и ниже
виды упражнений	Возраст 11 лет и старше		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М не менее 7 раз	Не менее 5-6 раз	4 раза и ниже
Бег 30 метров	М не более 5,6 секунд	Не более 5,7 с.	5,8 с. и ниже
	Д не более 5,7 секунд	Не более 6,0 с.	6,2 с. и ниже
Челночный бег 3/10	М не более 8,4 с.	Не более 8,9 с.	9,4 с. и ниже
	Д не более 9,0 с.	Не более 9,4 с.	9,7 с. и ниже
Прыжки в длину с места	М не менее 178 см.	Не менее 162 см.	146 и ниже
	Д не менее 165 см.	Не менее 147 см.	124 и ниже

Оценочная система.

2 балла. Ребенок выполняет движение, но отвлекается на что-то другое, результативность слабая, не полностью отдается данному виду деятельности, нужно работать индивидуально, результативность тестов слабая, показатели в технике единоборств требуется в совершенствовании.

3 балла. Движения выполняются нормально, ребенок сосредоточен, но есть элементы, которые он не понимает, требуется индивидуальный показ, отдается достаточно, но не до конца, показатели тестирования средние, техника выполнения приемов в дзюдо выполняется не до конца правильно

4 балла. Движения выполняются хорошо, ребенок сосредоточен на поставленной задаче, полностью отдается на занятиях по единоборствам, полностью понимает материал, показатели тестирования хорошие, но не отличные, техника дзюдо хорошая, но требуется улучшения приемов.

5 баллов. Движения выполняются отлично, ребенок полностью увлечен в тренировочный процесс, на другие внешние факторы не отвлекается, все задания выполняет на отлично, показатели тестов по ОФП на отлично, техника выполнения изученных приемов выполняется правильно.

Методы выявления результатов обучения: педагогическое наблюдение, анализ результатов внутренних контрольных занятий, устных зачетов, анализ уровня демонстрации элементов техники дзюдо, показательных выступлений ведение педагогического дневника.

Методы выявления результатов развития: педагогическое наблюдение, анализ устного зачета, выполнения диагностических заданий, тестирования по физической подготовке, уровня демонстрации элементов техники дзюдо, общение с родителями.

Методы выявления результатов воспитания: беседы с учащимися, педагогическое наблюдение (во время занятий и участия в совместных мероприятиях), общение с родителями и окружением обучающихся.

По годовым результатам освоения программы на каждого учащегося составляется Индивидуальная карта динамики развития (Приложение 1).

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Воспитывающий компонент программы

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично «встроенной» в содержание учебного процесса. Содержание воспитания находится в зависимости от уровня программы, тематики занятий, этапа обучения и учебного занятия

Спортивно-теоретическая подготовка позволяет стимулировать у обучающихся познавательный интерес, воспитывать самодисциплину, работоспособность, аккуратность, культуру совместного спорта, внимание друг к другу, стремление к взаимопомощи.

В процессе спортивной подготовки у обучающихся воспитывается самодисциплина, самоконтроль, культура звукоизвлечения, так как в дзюдо на это сделан огромный акцент.

Этикет в дзюдо

Дзюдо начинается с поклонов. Поклонами дзюдо и заканчивается. Уважение к сопернику, к судьям - непреложное требование любого единоборства, что поможет воспитать это и в детях. В дзюдо этому уделяется повышенное внимание. Это дань национальным корням этого единоборства.

Существует «Правило трех поклонов». Первый поклон дзюдоист должен сделать перед тем, как выйти на татами (ступить на зону безопасности), затем (после приглашения арбитра) второй поклон делается, прежде чем пересечь зону рабочей площади татами, и, наконец, третий поклон нужно сделать, пересекая цветную полосу в центре татами. До начала схватки, прежде чем подать команду «Хаджимэ!» («Начинайте!»), арбитр должен убедиться, что дзюдоисты располагаются на определенных им правилами местах в центре татами. Правильное положение, когда цветная полоса находится за дзюдоистом. После окончания схватки и объявления ее результата ритуал проводится в обратном порядке. Поклон, шаг назад. Выход с красной зоны - второй поклон. Выход с татами - третий поклон.

На занятиях дзюдо поклон стоя выполняется при входе и при выходе из зала. При построении в начале занятия выполняются поклоны (сидя), один - в сторону портрета Дзигоро Кано (основателя дзюдо), второй – между тренером и учащимися. По окончании также выполняются те же поклоны, но в обратном порядке.

Воспитывающий компонент программы

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично «встроенной» в содержание учебного процесса. Содержание воспитания находится на огромном уровне, так как этот вид спорта сконцентрирован на уважение, сдержанности и выполнении ряда правил, что в свою очередь, научит ребенка их соблюдать, а это поможет как в жизни, так и в учебе

4.2. Учебно-методические условия реализации программы

<i>Название учебной темы</i>	<i>Название и форма материально-технического обеспечения</i>
Вводное занятие	<i>Таблицы по нормативам, правила техники безопасности, литература о возникновении дзюдо, этикет дзюдо</i>
Общая и специальная физическая подготовка	<i>Книги о подготовке спортсменов (дзюдо), карточки выполнения физических упражнений, видео с техникой выполнения.</i>
Базовая техника Дзюдо	<i>Плакаты с выполнением приема, видео с техникой приемов дзюдо</i>
Техническая и тактическая подготовка	<i>Планы движения ног в дзюдо, плакаты дзюдо с выбором позиций</i>

4.2. Материально-технические условия реализации программы

<i>Название учебной темы</i>	<i>Название и форма материально-технического обеспечения</i>
Вводное занятие	-
Общая и специальная физическая подготовка	<i>Гантели, медицинболл, канаты, эластичные ленты, жгуты, бодибары, барьеры, координационная лестница, скакалки, турники</i>
Базовая техника Дзюдо	<i>Кимоно, татами, эластичные ленты</i>
Техническая и тактическая подготовка	<i>Планы, специальная литература</i>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Теоретические и практические основы тренировок. Зуб.И.В, Дейч В.И, Берекенов А.Ж. 2019,
- Пашинцев В.Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года: монография. М.: Спорт, 2016.,
- Ерегина С.В. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (1ступень) для занимающихся 6-ти – 7-ми лет и 8-ми – 9-ти (10-ти) лет). Методические рекомендации для тренеров. – М.: Федерация дзюдо России, 2015.,
- Дзюдо. Методическое пособие. Формат А.4 2017
- Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017
- Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2019. - 304 с
- Мальцев, А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А.И. Мальцев. - М.: Феникс, 2018. - 102 с..
- Головихин, Евгений Программа дополнительного образования детей «Самбо» / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2019. - 729 с
- Подвижные игры для детей 5-7 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ. К.К.Утробина – М.: Издательство ГНОМ, 2015 – 152
- Хижевский, О. В. Самбо. Учебное пособие / О.В. Хижевский. - М.: Издательство Гревцова, 2017. - 35
- Список литературы, рекомендованной детям
- Дзюдо. П. Харрингтон – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003 – С.11-21.
- Техника дзюдо. Т. Отаки, Д.Ф. Дрэггер – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003 – С.11-60.
- Традиции японских самураев и рыцарей Европы. А.А. Трескин – Воронеж 1999 – С. 24-27.
- Последний самурай. М. Раввина – М.: ЭКСМО, 2005 – С.

**Индивидуальная карта развития ребенка
Образовательная область «ОФП с элементами единоборств»**

Фамилия, имя _____

Дата рождения _____

Показатели развития	2	3	4	5
Группа здоровья				
Развитие психофизических качеств				
Выносливость				
Сила (скоростно-силовые)				
Быстрота				
Ловкость (координация движений)				
Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями по дзюдо)				
Общие физические показатели				
Выносливость борьбы				
Выполнение приемов				
Акробатические упражнения				
Прыжки				
Катание, подбрасывание и ловля, отбивание, метание, ведение, бросок набивного мяча.				
Спортивные игры				
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании				
Участие в совместных играх и физических упражнениях.				
Участие в подвижных играх				
Активность в самостоятельной двигательной деятельности				
Участие в спортивных играх и упражнениях				
Уровень:				

	Низкий	Средний	Высокий
Оценка	26-30	36-50	50-65