

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 94 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 94
компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 94
компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 г. № 270

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЗЮДО»**

**Возраст обучающихся 4-7 лет
Срок освоения – 3 года**

Разработчик:
Шухрат Олег Владимирович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план.....	6
Календарный учебный график	8
Рабочая программа	9
Методические и оценочные материалы	17

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее – программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №94 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга.

Направленность программы «Дзюдо» физкультурно-спортивная

Адресат программы - дошкольники 4-7 лет с ограниченными возможностями здоровья (с тяжёлыми нарушениями речи, с задержкой психического развития, с нарушениями слуха).

Актуальность программы:

- внедрение начальных форм упражнений дзюдо для дошкольников 4-7-летнего возраста;
- реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);
- преемственность изучения программного материала, отраженная в перспективном, текущем и оперативном планировании;
- разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с дошкольниками.

Отличительные особенности программы

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

Программа создана на основе методических рекомендаций Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России, допущенных Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2006 г.

Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) разработаны на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях. В частности, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999 года определяет, что «физическое воспитание детей дошкольного возраста осуществляется в процессе включенных в программу физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях учебных занятий по физической культуре» (ст. 14); решение коллегии Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 23 мая 2002 г. № 11/9/6/5 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» предусматривает обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом; гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима дошкольных

образовательных учреждений регулируют санитарно-эпидемиологические правила и нормы.

Реализация данной программы для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников 4-7-летнего возраста. Эта технология имеет два направления:

- внесубъектное, основанное на технологии рациональной организации воспитательного процесса, формировании здоровьесберегающей среды;
- субъектное, предполагающее активное участие дошкольников в выполнении различных видов движений, в формировании гигиенических знаний, умений, навыков.

Концептуальная основа технологии - приоритет здоровья над другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия.

Уровень освоения программы – общекультурный

Объем и срок освоения программы

Возраст обучающихся	Продолжительность занятия	Объем освоения	Срок освоения
4-5 лет	20 мин	64 занятия	01.10.2025 - 31.05.2026
5-6 лет	25 мин	64 занятия	01.10.2025 - 31.05.2026
6-7 лет	30 мин	64 занятия	01.10.2025 - 31.05.2026

Цель: обеспечить сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности дошкольников 4-7-летнего возраста, привить им устойчивый интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, изучить с детьми начальные формы упражнений дзюдо.

Обучающие задачи:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков
- (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки);
- обучение основам техники борьбы дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты.

Развивающие задачи:

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;
- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

Воспитательные задачи:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- Формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и интереса к начальным формам упражнений дзюдо.

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	– повышение показателей физического развития детей; – расширение спектра двигательных умений и навыков
Метапредметные	– получают знания о функциональных возможностях организма; – узнают о факторах, формирующих наше здоровье и способах сохранения здоровья; – узнают о нормах спортивной этики и морали; – сформируют уважительное отношение к иному мнению, приобретут чувство коллективизма
Личностные	– узнают о здоровом образе жизни и необходимости личного участия в формировании собственного здоровья; – научатся управлять своими эмоциями в различных ситуациях, разовьют внимательность; – сформируют навыки самодисциплины, самоорганизации;

Организационно – педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – русский

Форма обучения – очная

Особенности реализации программы - для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов реализация Программы осуществляется с учетом особенностей психофизиологического развития данных детей (продолжительность занятия может сокращаться)

Особенности организации образовательного процесса

Условия набора в коллектив - принимаются дети от 4 до 7 лет, в группы записываются все желающие по заявлению родителей (законных представителей), не имеющие медицинских противопоказаний. Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Условия формирования групп – разновозрастная

Количество обучающихся в группе – 8 человек

Форма организации занятий – групповая

Формы проведения занятий – тренировка, игра

Формы организации деятельности обучающихся на занятии - фронтальная – работа педагога со всеми обучающимися одновременно (показ, объяснение); групповая организация (совместные действия, взаимопомощь)

Материально – техническое обеспечение

- физкультурный зал
- татами

- спортивный инвентарь,
- секундомер
- демонстрационный материал
- картотека игр и упражнений

Учебный план

Содержание занятий предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах физического воспитания дошкольников на конкретных отрезках времени. Составление учебных планов для дошкольников выполнено с учетом требований:

- соответствия плана нормативным и программным документам;
- учета общих принципов физического воспитания (гармоничного развития личности, связи с жизнедеятельностью, принципа оздоровительной направленности);
- реальности, конкретности, гибкости планирования.

Планы учебных занятий для дошкольников основаны на повторно-кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений (ОВУ) в течение календарного года.

Возраст детей 4-5 лет

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы								Количество часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.	Основы знаний	+	+	+	+	+	+			2
2.	Ходьба	+	+	+			+			3
3.	Равновесие	+	+							5
4.	Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	5
5.	Лазанье		+			+	+	+		5
6.	Прыжки							+	+	5
7.	Катание, бросание, ловля мяча			+	+	+	+	+	+	5
8.	Имитационные упражнения	+						+		5
9.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	+	+	+	+	+	+	+	+	10
10.	Начальные формы упражнений дзюдо	+	+	+	+	+	+	+	+	5
11.	Висы и упоры							+	+	2
12.	Подвижные игры и игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+		10
13.	Построения, перестроения	+	+	+	+	+				2
	Всего часов:	9	9	8	7	8	8	9	6	64

Возраст детей 5-6 лет

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы								Количество часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.	Основы знаний	+	+	+		+	+	+		2
2.	Ходьба	+	+	+						3
3.	Равновесие	+	+	+						5
4.	Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	5
5.	Лазанье	+	+		+	+	+	+		5
6.	Прыжки								+	5
7.	Катание, бросание, ловля мяча				+	+	+	+		5
8.	Имитационные упражнения	+						+		5
9.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	+	+	+	+	+	+	+	+	10
10.	Начальные формы упражнений дзюдо	+	+	+	+	+	+	+	+	5
11.	Висы и упоры							+	+	2
12.	Подвижные игры и игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	10
13.	Построения, перестроения		+	+	+	+	+			2
	Всего часов:	9	9	8	7	8	8	9	6	64

Возраст детей 6-7 лет

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы								Количество часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.	Основы знаний	+	+			+	+	+		2
2.	Ходьба	+	+	+						3
3.	Равновесие	+	+	+			+			5
4.	Бег	+	+		+	+	+	+	+	5
5.	Лазанье		+	+	+	+	+	+	+	5
6.	Прыжки								+	5
7.	Катание, бросание, ловля мяча			+	+	+	+	+		5
8.	Имитационные упражнения	+						+		5
9.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	+	+	+	+	+	+	+	+	10
10.	Начальные формы упражнений дзюдо	+	+	+	+	+	+	+	+	5
11.	Висы и упоры							+	+	2
12.	Подвижные игры и игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	10
13.	Построения, перестроения	+	+	+	+	+				2
	Всего часов:	9	9	8	7	8	8	9	6	64

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 94 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 94
компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 г. № 270

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«ДЗЮДО»
на 2025 - 2026 учебный год

Педагог: Шухат Олег Владимирович

Год обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2025	29.05.2026	32	21,3	2 раза в неделю – 40 мин
2 год	01.10.2025	29.05.2026	32	26,6	2 раза в неделю – 50 мин
3 год	01.10.2025	29.05.2026	32	32	2 раза в неделю – 60 мин

Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе «ДЗЮДО»

Задачи:

Обучающие задачи:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки);
- обучение основам техники борьбы дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты.

Развивающие задачи:

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;
- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

Воспитательные задачи:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств;
Формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и интереса к начальным формам упражнений дзюдо

Ожидаемые результаты

Личностные

- узнают о здоровом образе жизни и необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- научатся управлять своими эмоциями в различных ситуациях, разовьют внимательность;
- сформируют навыки самодисциплины, самоорганизации;
- приобретут навык трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость, выносливость;
- научатся правильно распределять свою физическую нагрузку.

Метапредметные

- получают знания о функциональных возможностях организма;
- узнают о факторах, формирующих наше здоровье и способах сохранения здоровья;
- узнают о нормах спортивной этики и морали;
- сформируют уважительное отношение к иному мнению, приобретут чувство коллективизма.

Предметные

- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков.

Содержание программы

План занятий для детей 4-5 лет

Основы знаний: гигиена спортивной формы, построение для физкультурных занятий, уборка мелкого спортивного инвентаря.

Ходьба: в колонне за преподавателем, по кругу за руки, в разных направлениях, с использованием зрительных ориентиров (предметы, стороны, линии), парами, держась за руки, вокруг предметов (обходить), по кругу, переход к бегу и обратно, приставным шагом лицом вперед, боком, поднимание на ступеньку и спуск (высота 25 см).

Равновесие: ходьба по прямой(2-3м)ограниченной двумя линиями(20-30смширина), ходьба по шнуру (прямо, зигзагом, по кругу), по гимнастической скамейке (в упоре на коленях и ладонях), перешагивание через препятствия (высота 15-20 см), кружиться на месте (4 круга в каждую сторону), пробовать упражнение «ласточка».

Бег: в колонне за преподавателем (до10м), в разных направлениях, по заданию (догнать катящийся, брошенный предмет), между линиями (расстояние 25-30 см), непрерывный 30-40 с, в медленном темпе до 80 м.

Лазанье: в упоре на коленях и локтях(кистях) 3-4 м, подлезание под препятствие (высота 25,30,40 см), ползание на гимнастической скамейке, лазанье по гимнастической стенке, лазанье в упоре на кистях и коленях по гимнастической скамейке, пролезание в обруч.

Прыжки, катание, бросание, ловля мяча.

Имитационные упражнения: движения животных, движения насекомых.

Начальные формы упражнений дзюдо:

Группировки из положения стоя, сидя, лежа:

- перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине («лодочка», «рыбка», «корзиночка»);
- прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы;
- перекат назад из упора присев – встать, перекатом вперед;
- из упора стоя на коленях – сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаться вперед; положение ног в стойках дзюдоиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и перемещения тела на 90 градусов шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях.

Висы и упоры:

- вис стоя, лежа, спиной на гимнастической стенке;
- упор стоя на коленях;
- упор сзади на полу;
- упор прогнувшись вверх животом;
- перемещение в упоре с доставанием предметов;
- перемещение в упоре сзади ногами вперед;
- перемещение в упоре руками вперед.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- С ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в порках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышки и кот», «Гуси», «Кто быстрее», «Слушай сигнал», «Пройди не задень», «Выполни задание», «Ловишь «Переменный шаг».
- С прыжками: «Поймай комара», «Достань до предмета», «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробы».
- С бросанием и ловлей мяча: «Лови, бросай - упасть не давай», «По мостику», «Догони мяч», «Поймай меня».
- С ползанием: «Веселые жучки», «Переброска мячей», «Медвежата».

- На ориентирование в пространстве, знание предметов, вещей, цветов: «Пройди не упав», «Воротца», «Кто ушел?», «Великаны и гномы», «Канатоходцы», «Море - суша», «Шарик».
- Формирующие гигиенические знания, умения, навыки: «Зайка серый умывается», «Повтори действие» (имитация умывания, чистки зубов, одевания, уборки комнаты).

Построения, перестроения: парами, в колонну, в круг (нарисованный, выложенный поясами, опавшими листьями, лентами).

Возраст детей 4-5 лет

Месяц	Содержание занятия	Количество занятий
Октябрь	Основы знаний, ходьба упражнения на развитие равновесие, бег, лазанье, имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения, построения, перестроения	9
Ноябрь	Основы знаний, ходьба упражнения на развитие равновесие, бег, лазанье, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения, построения, перестроения	7
Декабрь	Основы знаний, ходьба упражнения на развитие равновесие, бег, лазанье, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения, построения, перестроения, катание, бросание, ловля мяча	9
Январь	Основы знаний, бег, лазанье, катание, бросание, ловля мяча, начальные формы упражнений дзюдо, общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, построения, перестроения	6
Февраль	Основы знаний, бег, лазанье, начальные формы упражнений дзюдо, общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, построения, перестроения, катание, бросание, ловля мяча	8
Март	Основы знаний, бег, лазанье, катание, бросание, ловля мяча, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения	9
Апрель	Основы знаний, бег, лазанье, катание, бросание, ловля мяча, имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения, висы и упоры	9
Май	Основы, знаний, бег, лазанье, катание, бросание, ловля мяча, прыжки, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения, висы и упоры	7

План занятий для детей 5-7 лет

Основы знаний: техника безопасности на занятиях, выполнение комплекса физкультминутка в присутствии преподавателя, правила ежедневной гигиены, одевание дзюдоги.

Ходьба: в колонне, шеренгой, на носках, на пятках с высоким подниманием бедра, по заданию, змейкой, приставным шагом (вперед, назад, в сторону).

Равновесие: ходьба, приставляя пятку к носку(2-2,5м), бег с остановками по доске (ширина 10,20 см), по гимнастической скамейке, перешагивание через лежащие предметы.

Бег: в колонне (со сменой направления), с изменением техники (по сигналу), по разметкам, с остановками, в различных направлениях, с ловлей и осаливанием товарищей, в быстром темпе (с 10-12 до 20 м), непрерывный (50-60 с), в медленном темпе (до 160 м).

Лазанье, ползание: в упоре на ладонях и стопах (между предметами, вокруг них), подлезание под веревку (высота 40-50 см), проползание по прямой линии 6-8 м, пролезание под предметом (высота 40 см) в упоре на кистях и стопах, по гимнастической скамейке.

Прыжки: на двух ногах(вперед2-3м), вверх с касанием предмета, в длину с места (30-40 см), через 4-6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см), в глубину (10-15 см), из кружка в кружок, через предмет (высота 5-10 см).

Катание, бросание, ловля мяча: катание мячей(диаметр20-25см),шаров на1,5м, ловля мяча после отскока от татами, катание мячей через ворота ширина (50-60 см) с расстояния 1-1,5 м, подбрасывание мяча вверх и ловля, бросание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди (расстояние 1,5-2 м), метание в горизонтальную цель одной рукой, попеременно (расстояние 2,5-5 м), бросание предметов в вертикальную цель сверху правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).

Имитационные упражнения: природных явлений (ветер, солнце, дождь, снег, молния, гром), объектов живой и неживой природы (море, гора, камень, цветок, река).

Начальные формы упражнений дзюдо:

Группировки из положения стоя, сидя, лежа:

- перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине («лодочка», «рыбка», «корзиночка»);
- прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы;
- перекат назад из упора присев – встать, перекатом вперед;
- из упора стоя на коленях – сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаться вперед; положение ног в стойках дзюдоиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и перемещения тела на 90 градусов шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях.

Висы и упоры:

- вис стоя, лежа, спиной на гимнастической стенке;
- упор стоя на коленях;
- упор сзади на полу;
- упор прогнувшись вверх животом;
- перемещение в упоре с доставанием предметов;
- перемещение в упоре сзади ногами вперед;
- перемещение в упоре руками вперед.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- С ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в норках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышки и кот», «Гуси», «Кто быстрее», «Слушай сигнал», «Пройди не задень», «Выполни задание», «Ловишь «Переменный шаг».
- С прыжками: «Поймай комара», «Достань до предмета», «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробьи».
- С бросанием и ловлей мяча: «Лови, бросай - упасть не давай», «По мостику», «Догони мяч», «Поймай меня».
- С ползанием: «Веселые жучки», «Переброска мячей», «Медвежата».
- На ориентирование в пространстве, знание предметов, вещей, цветов: «Пройди не упади», «Воротца», «Кто ушел?», «Великаны и гномы», «Канатоходцы», «Море - суша», «Шарик».

- Формирующие гигиенические знания, умения, навыки: «Зайка серый умывается», «Повтори действие» (имитация умывания, чистки зубов, одевания, уборки комнаты).

Построения, перестроения: парами, в колонну, в круг (нарисованный, выложенный поясами, опавшими листьями, лентами).

Возраст детей 5-6 лет

Месяц	Содержание занятия	Количество занятий
Октябрь	Основы знаний, ходьба упражнения на развитие равновесие, бег, лазанье, имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения, построения, перестроения	9
Ноябрь	Основы знаний, ходьба упражнения на развитие равновесие, бег, лазанье, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения, построения, перестроения	7
Декабрь	Основы знаний, ходьба упражнения на развитие равновесие, бег, лазанье, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения, построения, перестроения, катание, бросание, ловля мяча	9
Январь	Основы знаний, бег, лазанье, катание, бросание, ловля мяча, начальные формы упражнений дзюдо, общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, построения, перестроения	6
Февраль	Основы знаний, бег, лазанье, начальные формы упражнений дзюдо, общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, построения, перестроения, катание, бросание, ловля мяча	8
Март	Основы знаний, бег, лазанье, катание, бросание, ловля мяча, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения	9
Апрель	Основы знаний, бег, лазанье, катание, бросание, ловля мяча, имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения, висы и упоры	9
Май	Основы, знаний, бег, лазанье, катание, бросание, ловля мяча, прыжки, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения, висы и упоры	7

План занятий для детей 6-7 лет

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

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

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

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

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

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

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

Имитационные упражнения: движения спортсменов, движения в различных профессиях.

Общеразвивающие упражнения без предметов

- И.п. - о.с, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (4-6 раз).
- И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук

Начальные формы упражнений дзюдо:

Группировки из положения стоя, сидя, лежа:

- перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине («лодочка», «рыбка», «корзиночка»);
- прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы;
- перекат назад из упора присев – встать, перекатом вперед;
- из упора стоя на коленях – сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаться вперед; положение ног в стойках дзюдоиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и перемещения тела на 90 градусов шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях.

Висы и упоры:

- вис стоя, лежа, спиной на гимнастической стенке;
- упор стоя на коленях;
- упор сзади на полу;
- упор прогнувшись вверх животом;
- перемещение в упоре с доставанием предметов;
- перемещение в упоре сзади ногами вперед;
- перемещение в упоре руками вперед.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- С ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в норках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышки и кот», «Гуси», «Кто быстрее», «Слушай сигнал», «Пройди не задень», «Выполни задание», «Ловишь «Переменный шаг».
- С прыжками: «Поймай комара», «Достань до предмета», «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробы».
- С бросанием и ловлей мяча: «Лови, бросай - упасть не давай», «По мостику», «Догони мяч», «Поймай меня».
- С ползанием: «Веселые жучки», «Переброска мячей», «Медвежата».

- На ориентирование в пространстве, знание предметов, вещей, цветов: «Пройди не упади», «Воротца», «Кто ушел?», «Великаны и гномы», «Канатоходцы», «Море - суша», «Шарик».
- Формирующие гигиенические знания, умения, навыки: «Зайка серый умывается», «Повтори действие» (имитация умывания, чистки зубов, одевания, уборки комнаты).

Построения, перестроения: парами, в колонну, в круг (нарисованный, выложенный поясами, опавшими листьями, лентами).

Возраст детей 6-7 лет

Месяц	Содержание занятия	Количество занятий
Октябрь	Основы знаний, ходьба упражнения на развитие равновесие, бег, лазанье, имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения, построения, перестроения	9
Ноябрь	Основы знаний, ходьба упражнения на развитие равновесие, бег, лазанье, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения, построения, перестроения	7
Декабрь	Основы знаний, ходьба упражнения на развитие равновесие, бег, лазанье, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения, построения, перестроения, катание, бросание, ловля мяча	9
Январь	Основы знаний, бег, лазанье, катание, бросание, ловля мяча, начальные формы упражнений дзюдо, общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, построения, перестроения	6
Февраль	Основы знаний, бег, лазанье, начальные формы упражнений дзюдо, общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, построения, перестроения, катание, бросание, ловля мяча	8
Март	Основы знаний, бег, лазанье, катание, бросание, ловля мяча, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения	9
Апрель	Основы знаний, бег, лазанье, катание, бросание, ловля мяча, имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения, висы и упоры	9
Май	Основы, знаний, бег, лазанье, катание, бросание, ловля мяча, прыжки, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения, висы и упоры	7

Календарно – тематический план

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Наименование разделов/ модулей				
Основы знаний, ходьба, упражнения на развитие равновесие, бег, лазанье, имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо,	0, 25	0, 75	01.10.2025	
	0, 25	0, 75	06.10.2025	
	0, 25	0, 75	08.10.2025	
	0, 25	0, 75	13.10.2025	
	0, 25	0, 75	15.10.2025	
	0, 25	0, 75	20.10.2025	

подвижные игры и игровые упражнения, построения, перестроения	0, 25	0, 75	22.10.2025	
	0, 25	0, 75	27.10.2025	
	0, 25	0, 75	29.10.2025	
Основы знаний, ходьба упражнения на развитие равновесие, бег, лазанье, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения, построения, перестроения	0, 25	0, 75	03.11.2025	
	0, 25	0, 75	05.11.2025	
	0, 25	0, 75	10.11.2025	
	0, 25	0, 75	12.11.2025	
	0, 25	0, 75	17.11.2025	
	0, 25	0, 75	19.11.2025	
	0, 25	0, 75	24.11.2025	
Основы знаний, ходьба упражнения на развитие равновесие, бег, лазанье, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения, построения, перестроения, катание, бросание, ловля мяча	0, 25	0, 75	26.11.2025	
	0, 25	0, 75	01.12.2025	
	0, 25	0, 75	03.12.2025	
	0, 25	0, 75	08.12.2025	
	0, 25	0, 75	10.12.2025	
	0, 25	0, 75	15.12.2025	
	0, 25	0, 75	17.12.2025	
	0, 25	0, 75	22.12.2025	
	0, 25	0, 75	24.12.2025	
Основы знаний, бег, лазанье, катание, бросание, ловля мяча, начальные формы упражнений дзюдо, общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, построения, перестроения	0, 25	0, 75	29.12.2025	
	0, 25	0, 75	12.01.2026	
	0, 25	0, 75	14.01.2026	
	0, 25	0, 75	19.01.2026	
	0, 25	0, 75	21.01.2026	
	0, 25	0, 75	26.01.2026	
Основы знаний, бег, лазанье, начальные формы упражнений дзюдо, общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, построения, перестроения, катание, бросание, ловля мяча	0, 25	0, 75	28.01.2026	
	0, 25	0, 75	02.02.2026	
	0, 25	0, 75	04.02.2026	
	0, 25	0, 75	09.02.2026	
	0, 25	0, 75	11.02.2026	
	0, 25	0, 75	16.02.2026	
	0, 25	0, 75	18.02.2026	
	0, 25	0, 75	25.02.2026	
Основы знаний, бег, лазанье, катание, бросание, ловля мяча, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения	0, 25	0, 75	02.03.2026	
	0, 25	0, 75	04.03.2026	
	0, 25	0, 75	11.03.2026	
	0, 25	0, 75	16.03.2026	
	0, 25	0, 75	18.03.2026	
	0, 25	0, 75	23.03.2026	
	0, 25	0, 75	25.03.2026	
	0, 25	0, 75	30.03.2026	
	0, 25	0, 75	01.04.2026	
Основы знаний, бег, лазанье, катание, бросание, ловля мяча, имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения, висы и упоры	0, 25	0, 75	06.04.2026	
	0, 25	0, 75	08.04.2026	
	0, 25	0, 75	13.04.2026	
	0, 25	0, 75	15.04.2026	
	0, 25	0, 75	20.04.2026	
	0, 25	0, 75	22.04.2026	
	0, 25	0, 75	27.04.2026	
	0, 25	0, 75	29.04.2026	

	0, 25	0, 75	04.05.2026	
Основы, знаний, бег, лазанье, катание, бросание, ловля мяча, прыжки, общеразвивающие упражнения, начальные формы упражнений дзюдо, подвижные игры и игровые упражнения, висы и упоры	0, 25	0, 75	06.05.2026	
	0, 25	0, 75	13.05.2026	
	0, 25	0, 75	18.05.2026	
	0, 25	0, 75	20.05.2026	
	0, 25	0, 75	25.05.2026	
	0, 25	0, 75	27.05.2026	
	0, 25	0, 75	29.05.2026	
Итого:	16	48		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Основные методы обучения

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений

Информационные источники

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2000.
2. Глазырина Л. Д. Физическая культура-дошкольникам: Средний возраст/Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001.
3. Глазырина Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов доп. учреждений/ Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: ВЛАДОС, 2005.
4. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: ВЛАДОС, 2000.
5. Жерар де ля Тай. Дзюдо: Правила. Техника. Поединки. Практика.-М.: АСТ-Астрель, 2005.
6. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 336 с.
7. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. -М.: ВЛАДОС, 2004.
8. Кожухова Н.Н. Педагогическая практика студентов с дополнительной подготовкой «Руководитель физического воспитания» в дошкольном учреждении: учеб. пособие для студентов пед. училищ и колледжей, обучающихся по специальности 0313 «Дошк. образование» / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова: под ред. С.А. Козловой. - М.: ВЛАДОС, 2005.
10. Кожухова Н.Н., Рыжакова Л.А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М: ВЛАДОС, 2003.
11. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
12. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры.-М., 2001.
13. Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому

воспитанию. Технические требования к инвентарю, оборудованию и местам проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях / Составители: Грибачева М.А., Бегун И.С.-М., 2005.

14. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста/ Авт.-сост. Р.И. Амаряп, В.А. Муравьев. - М.: Айрис-пресс, 2004.

15. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет.-М.: ВЛАДОС, 2002.

16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7 лет). - М.: ВЛАДОС, 2003.

17. Погадаев Г.И. Физкульт-Ура! Физическая культура дошкольников/Пособие для родителей и воспитателей. - М.: Школьная Пресса, 2003.

18. Примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп неспециализированных (с минимальным использованием средств дзюдо), спортивно-оздоровительных групп по дзюдо в ДКЖ ФП, ДЮСШ) / Свищев И.Д., Соловейчик СИ., Юдаев СВ., Глушкова Э.А.,

19.Ерёгина СВ., Подливаев Б.А., Жердев В.Э., Кришук С.А. -М.: Спорт Академ Пресс. - 2003.

20. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации / Авт.-сост. А.С. Перевозников. - Челябинск, 2003.

Оценочные материалы

Контроль в системе занятий дошкольников

При реализации программы используются два вида контроля: **входной, итоговый.**

Текущий контроль – это оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств обучающихся.

Итоговый контроль результативности освоения программы — это оценка уровня и качества освоения обучающимися программы.

Обследование детей проводится как в помещении (спортивный зал), так и на спортивной площадке. На спортивной площадке проводятся следующие виды обследований: метание мяча на дальность, бег на дистанции: 10, 30, 90, 120, 150, 300 м, «челночный бег» 30х10 м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой. На открытом воздухе заниматься детям лучше в спортивном костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма - спортивные трусы, майка, спортивная обувь.

Измерение физического развития и функционального состояния детей проводятся медицинским работником дошкольного учреждения. Измерение физической подготовленности – инструктором по физической культуре и/или тренером-преподавателем. Все данные обследования заносятся в протокол тестирования отдельно для девочек и мальчиков по каждой возрастной группе или в карту педагогического контроля за формированием основных движений у дошкольников.

Результаты врачебного обследования и индивидуальные назначения по вопросам общего и двигательного режима, величине физической нагрузки, методике проведения закаливающих мероприятий заносятся в карту индивидуального развития ребенка и доводятся до сведения преподавателей групп.

Гигиенические и санитарные требования при проведении занятий

В процессе проведения занятий с дошкольниками 4-7-летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны преподавателя. В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

- все оборудование (гимнастическая стенка, комплексы, лесенки) должны быть надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения;
- инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня груди;
- помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам;
- запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг (для ребенка старшего дошкольного возраста);
- категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала);
- преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы;
- запрещается использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых;
- все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

Требования к методике руководства физкультурной деятельностью дошкольников

Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, преподаватель должен обеспечить правильный показ движения.

При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

Не допускать нахождения детей в зале или на спортивной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так, чтобы в поле зрения находились все дети.

При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и пр.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Техника безопасности

Для организации занятий, укрепляющих здоровье дошкольников важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

Дозирование нагрузки на занятиях

Физическая нагрузка - это двигательная активность дошкольником, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя уровнем функционирования систем организма.

Различают внешнюю и внутреннюю стороны нагрузки. К внешней стороне нагрузки относят интенсивность, с которой выполняется упражнение и ее объем. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме дошкольников вследствие влияния определенных внешних сторон нагрузки.

У дошкольников можно судить о физической нагрузке по показателям частоты сердечных сокращений (таблица 1).

Определенную информацию для преподавателя о величине нагрузки дают показатели внешних признаков утомления (таблица 2).

Таблица 1.

Частота сердечных сокращений у детей 4-7 лет при различных физических упражнениях (по Г.П. Юрко)

№	Физические упражнения	ЧСС, уд./мин		Время восстановления (мин)
		менее	более	
1.	Общеразвивающие упражнения	100	140	1-2
2.	Умеренная ходьба	120	150	1-2
3.	Осложненная ходьба (степ-тест, ходьба по лестнице)	130	160	3
4.	Бег на месте	130	170	3
5.	Бег средней интенсивности	150	180	3-4
6.	Медленный бег трусцой	150	170	2-3
7.	Прыжки в длину	130	165	1-2
8.	Прыжки со скакалкой	140	170	3-4
9.	Подскоки	130	160	2-3
10.	Равновесие	120	150	1
11.	Езда на велосипеде	130	160	3
12.	Игра в мяч	145	195	3

Таблица 2.

Внешние признаки утомления у детей в соответствии со степенью физической нагрузки и увеличением частоты сердечных сокращений (по С.Б. Шармановой)

№	Увеличение ЧСС	Степень нагрузки	Характерные признаки (реакции на нагрузку)
1.	До 40%	Умеренная	Радостное, возбужденное состояние; небольшое покраснение кожи лица; мимика спокойная; дыхание учащенное, но ровное; движения бодрые, четкие, уверенные; потоотделение незначительное
2.	40-70%	Средняя	Радостное возбуждение сменяется сосредоточенностью; увеличивается степень покраснения кожи лица; мимика напряжения; дыхание частое, но ровное; движения напряженные, выполняемые с заметными усилиями, но четкие, уверенные; потоотделение хорошо выраженное
3.	Более 70%	Большая	Сильное покраснение кожи лица, в отдельных случаях цианоз (синюшность носогубного треугольника) или побледнение; мимика искаженная; дыхание резко учащенное, поверхностное, периодические вдохи; движения нечеткие, небрежные, вялые, наблюдаются добавочные

			движения, нарушение координации движений; потоотделение сильное, значительное, в том числе выраженная потливость лица; жалобы на усталость
--	--	--	--

Преподавателю, работающему с дошкольниками, следует избегать возникновения перегрузок у занимающихся. В целом, причины перегрузки можно разделить на четыре группы:

- 1) ошибки в методике занятий с дошкольниками (ограниченность средств физического воспитания, нагрузка после вынужденного перерыва-болезни, недостаточный интервал отдыха между занятиями и др.);
- 2) нарушение здорового образа жизни ребенка (несбалансированность питания, недостаток витаминов, плохие жилищные условия, неупорядоченный режим дня и др.);
- 3) неблагоприятное влияние окружающей среды (климатогеографические условия, состояние спортивного зала);
- 4) нарушение здоровья (следствия инфекционных и других заболеваний).

При дозировании нагрузки на занятиях с детьми 4-7 лет следует учитывать их быструю возбудимость, неустойчивость в настроениях и то, что дошкольников нельзя перегружать эмоциями. Насыщенность занятий громкой музыкой, яркими предметами, игрушками вызывает большое возбуждение, отвлекает их внимание от указаний, требований преподавателя, затрудняет процесс активного торможения. Необходимо оберегать нервную систему занимающихся от сверхсильных раздражений. Вместе с тем у дошкольников необходимо развивать активное торможение: выслушивать до конца указания преподавателя, прекращать свои действия по сигналу. Преподавателю важно формировать культуру поведения дошкольников в двигательной деятельности, привычку

и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, умение сдерживать свои желания, эмоции, подчиняться указаниям, воспитывать скромность, честность, вежливость, доброжелательность к окружающим.

Выполнение основных видов движений

Основные движения - жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности. К ним относятся: ходьба; бег; прыжки; катание, бросание, ловля мяча; лазанье; упражнения на равновесие; начальные формы упражнения дзюдо; игровые упражнения.

При выполнении упражнения в ходьбе необходимо обращать внимание на следующие детали:

- положение туловища прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята, живот подтянут;
- движения рук и ног согласованы, при шаге правой ногой ребенок делает мах левой рукой вперед, а при шаге левой - правой рукой;
- ровный, свободный шаг, с перекатом с пятки на носок.

В беге рекомендуется следить за выполнением следующих элементов:

- положение туловища - небольшой наклон вперед, голова приподнята;
- согласованность движений рук и ног - правая рука выносится вперед одновременно с левой ногой, а левая - одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад;
- бег легкий, с отрывом от татами, быстрый, свободный.

Прыжок в длину с места выполняется правильно при соблюдении следующих условий:

- правильное исходное положение - наклон туловища вперед, ноги на ширине стопы, полусогнуты в коленях; руки отведены назад (положение старта пловца);
- энергичное отталкивание одновременно двумя ногами;
- мах руками вперед-вверх при отталкивании;
- мягкое, устойчивое приземление на пятки с перекатом на всю стопу, руки прямые вперед - в стороны.

Прыжок в длину с разбега получается при соблюдении условий выполнения:

- равноускоренный разбег;
- энергичное отталкивание одной ногой с одновременным махом рук вперед-вверх;
- сгибание ног в полете (положение группировки);
- мягкое, устойчивое приземление одновременно на обе ноги, на пятки с перекатом на всю стопу.

Прыжок в высоту с места выполняется при соблюдении рационального исходного положения, что важно если:

- поставить ноги на ширину стопы; полуприсед, отвести руки назад;
- энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед; взмах руками вверх;
- сгибание ног в коленях, приблизив их к груди.
- руки вперед; приземление на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу, руки вниз.

Метание предметов на дальность и в цель выполняется точно в случаях, когда:

- левая нога впереди на расстоянии 3/4 шага, туловище в повороте в направлении метания;
- при замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится назад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится на заднюю стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди;
- бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

Лазанье по гимнастической стенке (лестнице) характеризует кратковременная повторяемость элементов: поочередное движение рук и ног с момента опоры ноги на рейки лестницы и задержка обеих ног на них - приставной шаг.

Развитие психофизических качеств

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка.

Развитие быстроты движений. Быстрота-это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот.

Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Необходимо использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя в упоре присев).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Развитие силы. Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (передача мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств - быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений для дошкольников уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании по вертикальной и наклонной гимнастической стенке. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно - двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо также развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу (скоростно-силовые качества). Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, впрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах через линии из поясов или скакалок. При этом чередуются умеренный и быстрый темп.

Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднятие набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседания с мячом, прокатывание его, броски вперед от груди или толчок, бросок из-за головы. Все эти упражнения включаются в общеразвивающие упражнения.