


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Ковылкинская средняя общеобразовательная школа № 2»

Согласовано  
Зам. Директора по УВР:  
 Никулина Т.В.  
«1» 09.2022г



**Программа**  
**спортивно-оздоровительного направления**  
**на основе ранней специализации по дзюдо**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа представляет вариант программы для работы детско-юношеской спортивной школы дополнительного образования детей с детьми дошкольного возраста. Весь учебный материал в программе излагается по спортивно-оздоровительным группам, что дает возможность для реализации её как в одной отдельно взятой группе, так и в сводной группе одного года обучения. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана для работы с детьми 5-7 летнего возраста на основе борьбы дзюдо, разрабатывалась с учетом возрастных особенностей детей младшего дошкольного возраста. Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю) и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных занятий с дошкольниками.

Программа последовательно решает основные цели и задачи физического воспитания. **Цель программы:** воспитание патриотичного, творческого, социально активного здорового человека, уважительно и бережно относящегося к окружающим его людям и умеющего встать на защиту слабого.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей младшего дошкольного возраста на основе борьбы дзюдо до периода специализации в данном виде спорта. Программа направлена не только на физическое, но и нравственное воспитание детей. Особенно на развитие познавательных интересов, выработку воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала ребенка, его индивидуальности, творческого отношения к действительности.

Научить ребенка быть здоровым:

- ранняя специализация как один из путей 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;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- развитие основных двигательных качеств;
- овладение школой движений в борьбе;
- выработка представлений о борьбе снарядах и инвентаря, о соблюдении правил техники безопасности на занятиях;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.

Материал программы дается в четырех разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка и примерные показатели двигательной подготовленности.



В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний детей о собственном организме, о гигиенических требованиях, о борьбе дзюдо, о возможностях человека, его культуре.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. На этот раздел следует отводить до 70% времени занятий – на первом году обучения, до 60% - на третьем-четвертом году обучения.

В разделе «Специальной подготовки» материал по борьбе дзюдо, способствующий обучению детей техническим приемам. В зависимости от условий работы тренер сможет сам подобрать многие упражнения и игры, которые бы помогли детям овладеть техническими приемами и выполнять их на большой скорости.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем физической и технической подготовленности. Описание используемых игр приводится в приложении.

Но основная задача данной программы заключается в устранении у детей физических недостатков, в оздоровлении детей и в профилактике различных заболеваний. Научить детей простейшим видам борьбы.

## II. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Комплектование учебных групп, организация занятий, воспитательной и культурно-массовой работы с детьми осуществляется тренерским составом. В спортивно-оздоровительные группы «Малыш» принимаются дети дошкольного возраста. Через 1-2 года занятий они переводятся в группы начальной подготовки при условии выполнения нормативов по ОФП первого года обучения.

В данные группы принимаются дети старших и подготовительных групп детского сада, прошедшие медицинский контроль допущенные к занятиям врачом. Медицинское обследование занимающихся проводится 2 раза в год: в октябре и в апреле. Углубленное медицинское обследование дает возможность следить за динамикой состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а также приспособленности организма ребенка к занятиям борьбой. В процессе занятий обязательны регулярные медицинские (текущие) осмотры. Они позволяют следить за переносимостью нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Прием начинающих производится в августе – сентябре. Учебный процесс складывается из лекций, методических и практических занятий, учебных и контрольных соревнований, сдачи контрольно – нормативных требований. В целях закаливания и оздоровления детского организма по данной программе занятия проводятся на воздухе, походы в лес. Учебно-тренировочные занятия с детьми проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (академический час для данного возраста составляет 35 мин.). Занятия проводятся с четко выраженными частями: подготовительной, основной и заключительной. Содержание подготовительной части составляют упражнения для организации детей, приучения к дисциплине, выработки согласованных действий в коллективе. Особое внимание следует уделять упражнениям, способствующим развитию физических качеств, укреплению опорно-двигательного аппарата детей, формированию осанки. В этой части занятия можно включать общеразвивающие упражнения, различные игры («Все к своим флажкам», «Рыбаки и рыбки») и эстафеты.

В основной части занятия изучаются различные кувырки, страховка и само страховка, применяются упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие физических способностей детей. В конце основной части проводятся подвижные игры с целью повышения физической нагрузки, совершенствования двигательных навыков и повышения эмоционального состояния детей, игры соревновательного характера («Стенка на стенку», различные эстафеты, «Отбери мяч», «Третья точка» и др.). В заключительной части занятия необходимы упражнения для восстановления дыхания и сердечно-сосудистой системы, игры малой интенсивности («Совушка», «Паук и мухи»). Игры на внимание («Нос, пол, потолок», «Запрещенное движение»), различные виды ходьбы. В конце каждого занятия проводится его анализ, и даются домашние задания. В итоге сопоставления морфо-функциональных особенностей физической и технической подготовленности юных борцов 6 – 8 лет с борцами более старших возрастных групп, можно утверждать о доступности для данного возраста таких упражнений и элементов борьбы дзюдо как: различные виды кувырок, стойка на голове и лопатках, забегания и перевороты на борцовском мосту, различные силовые упражнения, мост, шпагат, страховка и само страховка, элементы борьбы (стойки, перемещения, захваты, выведения из равновесия, простейшие приемы), общеразвивающие упражнения, различные игры и эстафеты. Динамика физического развития юных борцов и регулярные медицинские обследования убедительно свидетельствуют о том, что программа занятий борьбой с данным возрастом не препятствует увеличению показателей физического развития, веса, роста, окружности грудной клетки. Ежемесячные обследования данных показателей позволили увидеть их достоверное увеличение в соответствии со стандартными нормами детей данного возраста.

Для детей используются контрольные нормативы по общей физической подготовке. Комплексное тестирование физического развития каждого ребенка проводится 2 раза в год: в октябре и апреле. В конце каждого месяца необходимо проводить дополнительное тестирование, в котором совмещаются общая и специальная подготовки. Это позволит тренеру регулировать учебно-тренировочный процесс в зависимости от изменения данных показателей. Кроме этого занимающиеся должны систематически участвовать во внутренних соревнованиях, которые проводятся в данных группах в форме эстафет, игр «стенка на стенку», спортивных конкурсов на лучшее выполнение изученного элемента борьбы. Основными формами занятий с данными группами являются: групповые практические занятия по борьбе; лекции и беседы; просмотр учебных фильмов и соревнований.



### III. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительные группы				
Весь период	5-7	4	2	На правильность выполнения изученных упражнений

### IV. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Содержание	
Теоретические сведения	2
Общая физическая подготовка	30
Специальная физическая подготовка	23
5-7 Техническая подготовка	8
Тактическая подготовка	3
Контрольные испытания	2
Всего:	68

## У. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

#### **Физическая культура и спорт в России**

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития

#### **Краткий обзор развития борьбы дзюдо**

История зарождения дзюдо. Первые школы борьбы дзюдо. Основные команды дзюдо.

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная системы.

#### **Гигиенические знания.**

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы. Соблюдение режима работы и отдыха в течение суток. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья.

#### **Морально-волевой облик спортсмена**

Поведение и культура дзюдоиста в зале и на улице.

#### **Оборудование и инвентарь**

Правила поведения в спортзале. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила безопасности при занятиях борьбой.

### ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

#### **Общая физическая подготовка**

1. Основные строевые упражнения на месте и в движении: основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонну и шеренгу на вытянутые руки. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения рук и ног, расчет на 1-2.

2. Все виды ходьбы.

3. Бег в спокойном темпе 3 - 5 мин.

4. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с разбега, с высоты 30 см, в высоту с разбега - не менее 50 см.

5. Метание малого мяча в цель и на дальность.

6. Лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла.

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

8. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; через препятствие (мешок, чучело, мячик); кувырок через правое, левое плечо.

9. Подвижные игры и комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

#### **1. Элементарные технические действия**

Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая. Дистанции: вне захвата.

Передвижения: назад, влево, вправо, относительно партнера, с одним захватом, с изменением захватов.

Упражнения в само страховке и страховке с партнером, лежащим на животе: падение на бок и на спину.

#### **2. Начальные технические действия**

Захваты: Рукава и разноименного отворота, одноименного отворота и разноименных отворотов, рукава и пояса сзади, рукава и кимоно на спине.

#### **3. Основные технические действия.**

Выведение из равновесия, стоя на коленях: вперед, назад, влево, вправо. Выведение из равновесия в стойке: вперед, назад, влево, вправо.

Броски: задняя подножка, отхват, передняя подножка с захватом рукава и пояса, отворота, кимоно на спине.

Удержания: удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны головы.

Перевероты: захватом за дальнюю руку, захватом за дальнюю руку и бедро.

#### **4. Простейшие формы борьбы:**

- а) отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага;
- б) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями;
- в) выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками,
- г) выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом или боком друг к другу, без помощи рук (петушиный бой);

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП

виды упражнений	Возраст 5-7 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 3	2	1
Вис на перекладине	Д 45 секунд	30 секунд	20 секунд
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже	10,3-11,0	11,4 и ниже
	Д 10,3 и ниже	10,6-11,3	11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше	115 – 120	100 и ниже
	Д 125 и выше	100 - 110	85 и ниже

### По технической подготовке

1. Правильно принять стойки дзюдоиста.
2. Передвижения индивидуально и в парах: влево, вправо, назад, вперед..
3. Выполнение страховки в полупряде: налево, направо, на спину. Кувырок вперед и назад.
4. Умение правильно брать захваты.
5. Соревнования на лучшее выполнение изученного броска «Задняя подножка».

### По технической подготовке

Правильно показать изученные технические действия.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На данном этапе тренировок с детьми следует уделять больше внимания разучиванию элементов техники движений, отработке легкости, точности их выполнения. На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, давать возможность осмыслить и объяснить ход и способы выполнения задания. В упражнения и игры целесообразно включать элементы соревнований, что стимулирует проявление двигательных способностей детей, способствует совершенствованию двигательных умений и навыков. При этом необходимо тщательно продумывать физическую и эмоциональную нагрузку, учитывать уровень физического развития детей данного возраста. Большое значение в обучении движениям имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. Для правильного регулирования нагрузки с учетом индивидуальных способностей ребенка рекомендуется проводить дополнительное тестирование физической подготовленности в конце каждого месяца. При таком тестировании целесообразнее совмещать общую и специальную подготовки.

Проводить соревнования у детей дошкольного возраста целесообразнее в форме игр: различных «Веселых стартов», соревнований на лучшее выполнение элементов дзюдо, игр «стенка на стенку», «петушиных боев», развлекательных конкурсов «папа, мама, я - спортивная семья» и др. Так как всякая деятельность детей, должна доставлять им радость, как от самого процесса, так и от его результата, от совместных действий и переживаний. При занятиях борьбой с малышами необходим строгий врачебный контроль, в который должны входить не только двухгодичные медицинские осмотры, но и регулярное наблюдение детей мед. сестрой в течение учебного года.

Всю работу по занятиям борьбой у детей данного возраста необходимо организовывать так, чтобы воспитать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

Для того чтобы некоторые упражнения интереснее воспринимались ребенком и легче ему запоминались, желательно дать им названия, знакомые детям. Например:

1. «Лошадка» - ходьба в упоре присев;
2. «Мишка» - ходьба на внешней стороне стопы;
3. «Цапля» - ходьба с высоким подниманием бедра;
4. «Петушок» - ходьба с захлестом голени, руки за спину;
5. «Зайчик» - прыжки на двух ногах;
6. «Насос» - наклоны вправо-влево;
7. «Лягушка» - прыжки в приседе;
8. «Бабочка» - сед, с согнутыми ногами, пятки соприкасаются, махи коленями;
9. «Лодочка» - лежа на животе прогнуться, руками взять за ноги, покачивание;
10. «Свечка» - стойка на лопатках;
11. «Тележка» - ходьба на руках, напарник держит за ноги;
12. «Тараканьи бега» - бег на четвереньках вперед; спиной вперед;
13. «Рыбка» - лежа на животе, руки под грудью. Прогнуться, достать носками ног до головы.

14. «Добрая, злая кошечка»- стоя в высоком партере, прогнуться. выгнуться.
15. «Пистолетик» - приседание на одной ноге;
16. «Большой, маленький» - упор стоя, упор присев.

#### Блок тренировочных заданий для проведения разминки.

1. Строевые упражнения на месте: команды «Становись!». «Равняйся!», «Смирно!», «Направо», «Налево» сдача рапорта.
2. Ходьба в колонне: с изменением направления, «Змейкой», на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, в полуприседе, в приседе, с выпадами, гусиным шагом, медленная- 1-2 мин.
3. Бег: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставным шагом, непрерывный бег 2-3 мин
4. Прыжки: на одной, на двух ногах, в приседе
5. Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок-страховка через правое, левое плечо, на спину, полет-кувырок, полет-кувырок через препятствие, переворот вперед через препятствие, переворот вперед, «колесо», страховка на грудь.
6. Общеразвивающие упражнения: круговые движения кистями, в локтевых и плечевых суставах. Сгибание и разгибание пальцев. Одновременные, последовательные, попеременные, маховые, круговые движения руками.

#### 7. Упражнения для мышц шеи.

Стоя на переднем борцовском мосту-покачивания, переход на задний борцовский мост.

#### 8. Упражнения для мышц туловища.

Наклоны вперед, назад, в стороны. Повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями).

#### 9. Упражнение для мышц ног.

Движения в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах (сгибание, разгибание, круговые движения) из разных исходных положений. Приседания, прыжки на одной и двух ногах, выпады, пружинящие приседания в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

#### 10. Упражнения на координацию:

согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях и последовательности.

#### 1. Упражнения на гибкость:



стоя или сидя ноги врозь - наклоны (к правой, левой, вперед), «Лодочка», «Рыбка». Лежа на животе, руки в стороны - достать правой ногой левую руку и наоборот.

## 2. Упражнения с предметами:

С гимнастической палкой. Маховые и круговые движения руками; наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; перенос ног через палку, со скакалкой. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, в полуприседе и приседе, с поворотами. Бег с вращением скакалки, со скрещением рук. С набивным мячом (вес мяча до 1 кг. - 6 лет). Движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук. Наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая мяч внизу, перед грудью, вверх, за головой, за спиной. Броски мяча партнеру двумя руками.

### Методика обучения броскам

При обучении броскам детей 5-7 лет следует уделять большое внимание подводящим упражнениям. А сами броски выполнять под счет преподавателя, пока у ребенка не выработается определенный навык их исполнения.

#### Обучение подножкам.

1. Пружинящие покачивания в выпаде
2. Выпад правой (левой) с поворотом туловища вперед.
3. Выпад правой вперед, с мячом над головой. Наклон, мяч к правой ноге. То же левой.
4. Выпады правой (левой) вперед.
5. Сбивание напарника на пятки, на носки, на одну ногу.
6. Заведение напарника до скрещивания его ног.
7. Бросок мяча на дальность из-за головы, из положения выпада правой (левой). Можно проводить как эстафету, игру, соревнование в парах.

#### Обучение выхватам.

1. Кувырок через правое (левое) плечо.
2. Заведение напарника до скрещивания его ног.
3. Стягивание напарника на атакуемую ногу.
4. Осаживание напарника на одну ногу, вызывая отставление другой ноги.
5. Прыжки на одной ноге с продвижением и на месте.
5. Игры: «перетяжки», «забегание за спину» (с захватом пояса, с захватом ноги партнера), «Цапля» (попеременная или обоюдная).

#### Обучение броскам через бедро (спину).

1. И.п. стоя руки перед грудью, энергичные прыжки с поворотами таза (вправо, влево).
2. «Лизгинка» (быстрые повороты на месте и в движении без партнера).
3. Шаг вперед на носок - разворот на носке с приставлением второй ноги - наклон с касанием ладонями ковра.
4. Из стойки на коленях - стойка с наклоном.
5. Приседания стоя спиной к стене с поворотом головы и таза и касанием плечами стены.



6. Игры: «Сбрось партнера», Сбросить партнера на спине вперед - вправо (вперед - влево).

#### Обучение зацепам.

1. Прыжки на одной ноге с круговыми движениями согнутой другой ноги
2. Сбивание на пятки на одну ногу.
3. Махи ногами из положения высокого партера.
4. Игры: «Петушиный бой», «Коснись ногой ноги противника»

### Примерные комплексы круговой тренировки по ОФП и СФП.

#### ОФП

##### Комплекс №1

1. Напрыгивания на гимнастическую скамейку.
2. Вис на перекладине
3. «Лодочка»
4. Наклоны вперед из положения, лежа на спине.

Комплексе выполняется за два круга по 30 сек. на каждое упражнение.

##### Комплекс №2.

1. Канат: Лазанье - 3 м
2. Перекладина: Доставка ног - 10 раз
3. Гимнастическая скамейка: Напрыгивания - 10 раз.
4. Гимнастическая стенка:

И.п. стать спиной на расстоянии одного шага, взяться за рейку на уровне пояса хватом сверху. 1. Сгибая ноги, подать туловище вперед. 2. Разгибая ноги и последовательно подавая вперед колени, бедра и прогибаясь животом вперед, сильно прогнуться в грудной части и разогнуть ноги. 3. Касаясь стенки вначале плечами, затем спиной, принять и.п. Выполнять упражнение слитно, с максимальной амплитудой.

Комплексе выполняется за два круга.

##### Комплекс №3.

1. Прыжки на скакалке
2. Подтягивание.
3. Мост 5 раз
4. Доставка носками ног ковра за головой с мячом между ног

Комплексе выполняется за два круга.

## СФП

### Комплекс №1.

1. «Забери мяч». Играют в парах. Задача: вырвать мяч из рук партнера.
2. «Цапля». Играют в парах. Оба держат в руке одну ногу партнера. Задача: Сбросить партнера на ковер.
3. «Кто сильнее». Сидя на пятках столкнуть партнера на спину и удержать 10 сек.
4. «Наступи на ногу». Играют в парах. Руки за спину, играют на одном месте. Задача: Как можно больше раз наступить на ногу партнеру.

Комплекс выполняется в парах по 1 мин. на каждое упражнение. Комплекс выполняется за два круга с переменной партнеров.

### Комплекс №2.

1. Бросок задняя подножка.
2. Бросок выхват за ногу.
3. Бросок через бедро

Комплекс выполняется за 1 круг. По 1 мин на каждый бросок.

### Примечание:

Нормативы по ОФП и СФП оцениваются по следующим показателям:

1. На максимальное количество раз: подтягивания; сгибание разгибание рук в упоре; наклоны туловища к ногам; подвороты на броски с отрывом ног партнера от ковра.
2. На качество исполнения (оценка из 5 баллов): все виды кувырков и страховки; гимнастические упражнения; перевороты и переходы с переднего борцовского моста на задний; забегания на мосту; акробатические упражнения.
3. На время: челночный бег; подвороты на броски.

## Подвижные игры

Игра очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми 5-7 лет.

В борьбе дзюдо значительная роль отводится развитию гибкости позвоночника, подвижности суставов, скорости выполнения движений, силовым качествам и ловкости. Подбираются игры, в которых эти качества наиболее четко проявляются и тренируются. Задача борца состоит в том, чтобы вывести соперника из устойчивого равновесия и

изменить его положение по отношению к ковру. Отсюда нетрудно вывести направленность борцовской подготовки, сориентироваться в подборе игрового материала. Для детей первого года обучения используются простые подвижные игры, а во втором полугодии можно проводить командные игры (типа эстафет). На этапе обучения детей командным играм целесообразнее разбивать детей не более чем на 2 - 3 команды, на втором году обучения подвижные игры усложняются. В командных играх детей можно делить на три и более команды. На данном этапе необходимо вводить игры для развития чувства равновесия, устойчивости.

Характерными играми для детей являются специализированные игры, то есть игры с элементами борьбы дзюдо. А также подвижные игры, способствующие развитию силовых качеств, ловкости, быстроты, чувства равновесия. Объяснять игры детям 5-7 лет надо кратко, так как часто, не дослушав объяснения, дети проявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Рассказывать детям правила игры желательно в форме сказки, со знакомыми персонажами (зайчики, птички, волк, козлята и т.д.). Водящего необходимо менять почаще, чтобы удовлетворить потребность детей в активности.

Учитывая большую подвижность детей данного возраста и их ранимость, не рекомендуется выводить или ругать детей за их ошибки, а проигравшим можно определить штрафное задание (приседания, отжимания) и удалять их из игры очень ненадолго.

Общая длительность игры должна быть небольшой, так как дети быстро утомляются. В играх с бегом, прыжками следует устраивать короткие перерывы. Игру с большой интенсивностью нужно включать в основную часть урока, после изучения какого-либо элемента или приема. А игры, требующие от играющих организованности, внимания лучше включать в подготовительную или заключительную части урока. Для детей младшего школьного возраста необходимо вводить народные игры, в которых отразилась мудрость, фантазия и изобретательность народа. У каждого народа есть свои самобытные игры, состязания, которые не только обогащают содержание физического воспитания, но и способствуют воспитанию морально-волевых качеств, улучшают физическую подготовленность детей.



## Подвижные игры для детей 1 года обучения (5-7 лет)

### 1. «Паук и мухи»

**Подготовка:** В углу очерчивают круг диаметром 1-2 метра. Это паутинка (домик паука). Остальные дети – мухи размещаются по всему залу.

**Описание игры:** По команде преподавателя «мухи» - бегают и прыгают, а «паук» сидит в домике. По команде «паук»: все мухи замирают, а паук выходит и смотрит, кто из мух шевелится. Тех кто двигается он забирает к себе в паутину. По команде «мухи»: действие оживает, участники игры – мухи веселятся и играют.

**Правила:** Пойманные мухи выполняют задание руководителя, а потом сидят до смены «паука».

Длительность команды «паук» не должна превышать 10-15 сек., так как дети устают долго стоять в одной позе.

### 2. «У медведя во бору»

**Подготовка:** В углу зала размечается «берлога» медведя. Зал делят на две равные половины. Ближняя к берлоге – малинник, другая – лес. Из числа играющих выбирают медведя, остальные – зверята.

**Описание игры:** Медведь спит в берлоге. Зверята хотят полакомиться малиной и переходят в «малинник» близко к берлоге медведя со словами: «У медведя во бору, грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит».

После слова «рычит», медведь просыпается и догоняет зверят в «малиннике». Зверята убегают и прячутся в лесок.

**Правила.** Медведь должен выбегать из берлоги только после слова «рычит». Ловить зверят медведь может только в «малиннике». Пойманные зверята уходят в берлогу медведя и выполняют задание руководителя.

### 3. «Удержись на корточках».

**Подготовка:** Игра проводится в парах.

**Описание игры:** Сидя на корточках оба играющих выставляют руки вперед и упираются ладонями в ладони соперника. Прыгая на корточках и толкая руками, должны сбить соперника на спину.

**Правила.** Играющие не должны задерживать руками соперника и сгибать пальцы рук. Если кто-то из играющих опирается на руки – он считается проигравшим.

### 4. «Отними мяч»

**Подготовка:** Игра проводится в парах.

**Описание игры:** Оба игрока держат мяч на вытянутых вперед руках. По команде руководителя каждый из игроков должен забрать мяч из рук соперника.

**Правила.** Мяч начинать тянуть только после команды руководителя. Выигранным считается тот игрок, кто отобрал мяч у соперника.

**Варианты игры.** Играть можно стоя на ногах, сидя на корточках или коленях. Мяч может находиться в руках до сигнала, в центре между игроками, у одного игрока.

### 5. «Слепой медведь» («суыри ар», осетинская игра)

**Подготовка:** Выбирают 1 медведя, которому завязывают глаза, остальные – зверята.

**Описание игры:** Играющие свободно размещаются по залу. Каждый игрок по сигналу руководителя начинает хлопать в ладоши, а слепой медведь старается запятнать игрока, или на звук. Тот, кого он запятнает, становится водящим.

**Правила:** Игроки стоят на месте и не перестают хлопать – даже тогда, когда медведь подойдет близко к ним.

Если игра проводится вблизи каких-либо предметов (снарядов) необходимо ввести дополнительный сигнал (предупреждение о предмете)

#### 6. «Нос, пол, потолок»

**Подготовка:** Играющие стоят в шеренге на расстоянии шага друг от друга.

**Описание:** Преподаватель, стоя лицом к играющим, говорит. «Нос, пол, потолок» и соответственно показывает пальцем на данные предметы. Можно менять указание (напр., говорить «нос», а показывать на «пол»).

**Правила:** Играющие должны точно указывать предметы, которые называет преподаватель. Кто ошибается - делает шаг к преподавателю. Называть предметы можно в разной последовательности.

#### 7. «К своим флажкам»

**Подготовка:** Игроки строятся в несколько колонн. У командиров команд - по одному флажку разных цветов.

**Описание:** По команде руководителя: «Убежали!», все дети разбегаются в разные стороны, кроме командиров. По сигналу: «Все к своим флажкам!» дети быстро бегут к своему командиру и строятся в колонну.

**Вариант игры:** После сигнала руководителя «Убежали!» можно построить детей в шеренгу спиной к командирам и дать им задание, пока командиры поменяются местами.

**Правила:** Игрокам нельзя поворачиваться к командирам до команды. Команда, построившаяся первой, получает выигрышное очко.

Игру можно проводить вместо разминки, давая детям для задания гимнастические упражнения

Командиров желательно ставить подальше друг от друга, чтобы дети не сталкивались при построении. Менять командиров чаще, чтобы все дети могли размяться.

#### 8. «Пятнашки»

**Подготовка:** Играют в парах Один игрок - «цапля».

**Описание:** Второй игрок берет за ногу партнера и поднимая его ногу, старается вынудить партнера упасть на ковер. «Цапля» должна остаться стоять на одной ноге. Один игрок должен стать водителем части тела соперника (шея, локти, плечи, пояс, нога и т.д.). А второй игрок должен этому препятствовать.

**Правила.** Игроки должны стоять на месте и не бегать по коврам. Если первый игрок выполнял задание, они меняются ролями.

**Вариант игры:** «Коснись ногой ноги партнёра».

Каждый из играющих должен наступить на ногу. Руки держать за спиной. Желательно определить место для каждой пары игроков, чтобы они не бегали по всему коврам

Поворачиваться спиной к партнеру нельзя

**Варианты:** дотронуться с внешней или с внутренней стороны стопы.

#### 9. «На прорыв»

**Подготовка.** Игроки делятся на две команды. Одна команда образует круг взявшись за руки. Другая команда - внутри круга, разбившись по парам и взявшись в парах за руки.

**Описание:** По сигналу руководителя игроки в круге должны прорваться наружу, разорвав захват другой команды.

**Правила:** Разорвав захват у противника, наружу может выйти только та пара, которая его разорвала. Выигрывает та команда, которая быстрее вышла за круг.



## 10. «Гаксарне» (Осетинская игра)

**Подготовка:** Выбирают одного водящего. В зале кладут обручи по числу игроков или чертят круги диаметром 1 м. Игроки становятся в круги.

**Описание:** По сигналу руководителя водящий, прыгая на одной ноге, старается столкнуться с места кого-нибудь из игроков. Кого первым столкнет, тот и становится водящим, а другой занимает его место в кругу.

**Правила:** Игрок считается сбитым, если его ступня сместится и окажется за чертой круга. За сменой ног руководитель должен смотреть внимательно и тем самым регулировать нагрузку в игре.

## 11. «Рыбаки и рыбки»

**Подготовка:** Из числа игроков выбирают двух рыбаков. Остальные - «рыбки». Рыбаки берут друг друга за руки одной рукой.

**Описание:** «Рыбки» убегают от рыбаков по залу. Рыбаки должны догнать «рыбку», взявшись обеими руками за руки так, чтобы «рыбка» оказалась между рыбаками.

**Правила:** Пойманная «рыбка» выходит из игры и выполняет задание руководителя. Если рыбаки сцепили обе руки, «рыбка» не может освободиться от захвата. Руководителю желательно чаще сменять рыбаков или назначать две пары. А также необходимо следить за тем, чтобы игроки не сталкивались друг с другом.

## 12. «Волк во рву»

**Подготовка:** Посредине зала проводятся две вертикальные линии, на расстоянии 70-100 см одна от другой.

Это - «ров». 1-2 водящих волка встают во рву. Остальные-«козы» размещаются на одной стороне зала за линией «дома». На другой стороне зала-«лужок».

**Описание:** По сигналу левой руки, «козы» бегут из дома на лужок и по дороге переплывают через ров. Волки, не выходя из рва стараются осалить, как можно больше коз. Осаленные козы выполняют задание руками и опять заходят в игру.

После 2-3 перебежек выбирают новых волков.

**Правила.** Волки могут осалить коз, только находясь во рву, когда козы перепрыгивают через них или стоят рядом. Коза, пробежавшая по рву, считается пойманной. Если коза задержалась у рва и долго не перепрыгивает, она считается пойманной.

## 13. «Третья точка»

**Подготовка:** Играют в парах

**Описание.** Игроки по сигналу учителя, толкают друг друга, заставляя соперника коснуться третьей точки ковра.

**Правила:** Стоять только лицом или боком к сопернику. Считается любая третья точка тела (рука, ягодицы и т. д. кроме подошвы). Броски, болевые и удушающие приемы запрещены.

## 14. «Стенка на стенку»

**Подготовка:** Посредине зала чертят 3 линии на расстоянии 2м. друг от друга Играющие делятся на 2 команды. Каждая команда становится на расстоянии шага от средней линии и переменуку лицом или спиной друг другу берутся за руки

**Описание:** Одна команда должна вытолкнуть другую за внешнюю линию

**Правила:** Расцеплять руки нельзя. Выигрывает та команда, игроки которой вытолкнули всех игроков противоположной команды за внешнюю линию. Подсекать или цеплять ногами игроков запрещено. Можно использовать другие варианты захвата в командах (за плечи, под руки, за талию и т. д.)



### Список литературы

1. «Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду», Л.В.Русскова. М. «Просвещение», 1986
2. «Программа воспитания и обучения в детском саду», М. «Просвещение», 1987
4. «Подготовительная к школе группа в детском саду», под ред. М.В.Залужской, М. «Просвещение», 1975
6. «Программа по дзюдо для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ».
7. «Подвижные игры» Л. В. Былеева, И И. Короткое, М. «ФИС». 1982
8. «650 гимнастических упражнений». В. Жужиков. М., «ФИС».
9. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет». Л. И. Пензулаева. М., «Просвещение», 1998