

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД № 10
КОПЕЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ
(МДОУДС № 10)

юр. адрес: 456602 Челябинская область, г. Копейск, ул. Международная, 76 а
фактич. адрес: 456602 Челябинская область, г. Копейск, ул. Международная, 76 а
Тел.: (8-35139) 6-04-25 e-mail: mdou_10@inbox.ru

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

протокол № 3

от «12» августа 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО:

ПРИКАЗОМ № 10-09

от «12» августа 2017 г.

заведующий МДОУДС № 10

Костромитина Н.А.



Программа «Студии спорта Дзюдо»
физкультурно-спортивной направленности
С.В.Ерегина, Р.М.Дмитриев
Срок обучения 3 года

Содержание

I. Целевой раздел Программы

Пояснительная записка

Учебный план

Календарно-учебный график

Таблица оценок физической подготовленности детей от 4-6 лет, мальчики

Таблица оценок физической подготовленности детей от 4-6 лет, девочки

II. Содержательный раздел Программы

Психолого – педагогическая подготовка

Практическая подготовка

Общефизическая подготовка

Специально – физическая подготовка

Технико – тактическая подготовка

Спортивно – игровая подготовка

III. Организационный раздел Программы

Примерный план тренировок детей от 4 – 6 лет

Методическое обеспечение программы

Диагностика

Литература

I. Целевой раздел Программы

Пояснительная записка

Борьба дзюдо является одним из видов единоборства, основанный японским учителем Дзигаро Кано. Борьба представляет собой использование бросков, удержание, болевых и удушающих приёмов, используя движения и энергию противника. Чтобы изучить технику дзюдо, необходимы подготовительные упражнения и сопутствующие задания.

Актуальность программы. Необходимость раннего обучения детей умениям целенаправленного и грамотного ведения единоборств диктует сама жизнь. Каждый взрослый на собственном опыте знает, как увлечённо и самозабвенно дети борются между собой, едва только научатся ползать и ходить. Это естественная детская страсть к самоутверждению. Ребёнок, занимающийся дзюдо, овладевает такими качествами, как дисциплина, духовное и нравственное воспитание. Кроме того, он овладевает акробатическими упражнениями. В единоборстве ребёнок овладевает качеством самооценки и умение замечать окружающий мир. Познание дзюдо даёт физическое воспитание в полном объёме наряду с духовным воспитанием. Умению терпеть и быть собранным, продумывать свои действия, и дозировано прикладывать свою силу.

Новизна программы. В настоящее время предлагаемый программный материал по технике единоборства с десятилетнего возраста заметно отстаёт от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей детей. Поэтому планомерно приучать к навыкам посильного единоборства необходимо с четырехлетнего возраста. Таким образом, заблаговременно готовится перспективный резерв детско-юношеской спортивной школы по борьбе дзюдо.

Дошкольный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 4 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посильных способах ведения единоборства, разумно используя внутреннюю тягу детей к этой форме двигательной активности. Простейшие формы борьбы прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, вообще целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

Под игровым – соревновательным методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и

навыков, развитие двигательных и морально – волевых качеств в условиях игры или соревнований. Его комбинированное применение позволяет решать круг задач в самых различных условиях. Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связках, которые вследствие координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчают освоение программного материала. Игровые – соревновательные задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и нравственного воспитания.

Цель программы: Овладение основами техники борьбы дзюдо для дальнейшего освоения спортивным мастерством.

- Задачи:
1. Содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
 2. Формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо, привлечение максимального количества детей к занятиям по дзюдо;
 3. Направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами дзюдо;
 4. Изучение и совершенствование технико-тактических действий дзюдо и формирование знаний о виде спорта;
 5. Воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, гигиенических знаний, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
 6. Поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Программа разработана для проведения занятий с детьми начиная с 4 до 6-летнего возраста. В данную программу включены игры и упражнения, включающие в себя в зародышевом состоянии элементы борьбы.

Программа разработана на основе «Образовательной программы по борьбе дзюдо» Муниципального учреждения дополнительного образования детей Детско-юношеской спортивной школы Олимпийского резерва и методической рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). Советский спорт, 2009.

Авторы – составители:

С.В. Ерёгина – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретико – методологических основ физической культуры и спорта, докторант РГУФК;

Р.М. Дмитриев – доцент кафедры теории и методики борьбы и восточных единоборств РГУФК;

Ю.А. Крищук – заместитель исполнительного директора Федерации дзюдо России;

С.И.Соловейчик – вице – президент Европейского союза дзюдо.

Курс обучения рассчитан на 3 года (модуль – 1 год). Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительностью 45 минут. Основной формой работы с детьми по

обучению элементам единоборства является групповое занятие, которое условно делится на 5 частей:

1 часть – подготовительная, которая включает в себя построение, проверку присутствующих на занятии, сообщение задач предстоящей работы, строевые и общеразвивающие упражнения;

2 часть – беговая, включающая бег на короткие и длинные дистанции от 5 до 10 минут;

3 часть - гимнастическая, включающая акробатические упражнения;

4 часть – игровая – игры и упражнения с включением элементов единоборств;

5 часть – заключительная с включением упражнений по постепенному снижению физической нагрузки, релаксации, а также заданий на дом.

Ожидаемые результаты:

1. Приобретение определённого базиса здоровья, связанного с закаливанием и повышением уровня физического развития;
2. Приобретение навыков выполнения различных упражнений единоборства: быстро и надёжно выполнять необходимый захват, быстро и ловко перемещаться на татами, умело предотвращать осуществление захвата соперников или своевременно освободиться от него, выводить соперника из равновесия, сковывать его действия и вынуждать отступить, создавать себе удобную позицию для атаки и достижения победы в схватке, умение в само страховки;
3. Использование упражнений способствует улучшению рефлекторных механизмов нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, а также возрастая точности дифференцировок и пластичности функциональной деятельности;
4. Использование игрового - соревновательного метода предполагает у занимающихся появление эмоционального подъёма и повышает их активность; нерешительный ребёнок становится более раскованным и активным, и наоборот, очень подвижный становится более сосредоточенным и внимательным.

Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы осуществляется через проведение соревнований и сдачи контрольных нормативов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ		КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3
2.	Общая физическая подготовка	45	-	46
4.	Технико-тактическая подготовка	20	4	20
6.	Зачётные требования	2	1	1
ВСЕГО		70	8	70

ГОДОВОЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

Месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Общее
										количество часов
Теоретическая подготовка	1	1	-	-	-	-	1	-	-	3
Общая физическая подготовка	6	6	6	5	4	6	4	4	3	44
Технико-тактическая подготовка	-	1	2	3	3	2	3	4	3	21
Зачётные требования	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
Всего за месяц	8	8	8	8	7	8	8	8	7	70*

* Учебный план составлен с учётом режима учебно-тренировочной работы из расчёта 35 недель

**РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ
И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ЭТАПЕ
СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Весь период	4-6	12-14	2	Выполнение нормативов общей физической подготовки

**Календарный учебный график
«Студии спорта Дзюдо» МДОУДС № 10 на 2016-2017 учебный год**

Начало учебного года	05.09.2016				
Окончание учебного года	31.05.2017				
Учебный год	2016 – 2017				
Количество учебных недель	35				
1-ый квартал	сентябрь, октябрь, ноябрь				
2-ой квартал	декабрь, январь, февраль				
3-ий квартал	март, апрель, май				
Праздничные дни	04.11.2016, 01.01.2017, 07.01.2017, 23.02.2017, 24.02.2017, 08.03.2017, 01.05.2017, 09.05.2017				
Каникулы	29.12.2016 – 08.01.2017				
	Возрастные группы				
	от 2-х до 3-х лет	от 3-х до 4-х лет	от 4-х до 5-ти лет	от 5 до 6-ти лет	от 6-ти до 7-ми лет
Максимально допустимый объем образовательной нагрузки во 2-ой половине дня	-	-	45 мин.	45 мин.	45 мин.
Мониторинг реализации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам	Сентябрь, 2016 г.: - мониторинг для детей, принятых в студии Май, 2017 г.: - итоговый мониторинг				

**СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (%)**

Направленность	Возраст, лет		
	4	5	6
Скоростно-силовая	20	20	20
Скоростная	20	20	20
Выносливость	10	10	30
Ловкость	30	30	20
Гибкость	20	20*	20

* Для девочек количество упражнений увеличивается на 5-10% за счёт выносливости.

**СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ
ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (%)**

№	Разделы подготовки	Этап подготовки: Спортивно-оздоровительный, весь период
1.	Общая физическая	60
2.	Специальная физическая	30
3.	Технико-тактическая	10

Таблица оценок физической подготовленности детей от 4-6 лет, мальчики

Возраст: лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий, 100% и выше	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий, 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м (с)					
4,0 – 4,5	8,1 и ниже	8,2 -8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
5,0 - 5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
5,6 – 5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
Бег на 90 м (с)					
4,0 – 4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	35,1-39,2	39,3 и выше
4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
Бег на 300 м (с)					
5,0 - 5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6 – 5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
Подъем туловища в сед (раз за 30с)					
4,0 – 4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
5,0 - 5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
5,6 – 5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
Прыжок в длину с места (см)					
4,0 – 4,5	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48- и ниже
4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
5,0 - 5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
5,6 – 5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже

Таблица оценок физической подготовленности детей от 4-6 лет, девочки

Возраст: лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий, 100% и выше	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего 51-69%	Низкий, 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м (с)					
4,0 – 4,5	8,3 и ниже	8,4 -8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
5,0 - 5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
5,6 – 5,11	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
Бег на 90 м (с)					
4,0 – 4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше
Бег на 300 м (с)					
5,0 - 5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6 – 5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
Подъем туловища в сед (раз за 30с)					
4,0 – 4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
4,6-4,11	12 и выше	10-11	8-9	6-7	4 и ниже
5,0 - 5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
5,6 – 5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
Прыжок в длину с места (см)					
4,0 – 4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41- и ниже
4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
5,0 - 5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
5,6 – 5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже

Шкала оценок темпов пророста физических качеств детей дошкольного возраста

№	Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
1.	До 8	неудовлетворительно	За счет естественного роста
2.	8-10	удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
3.	10-15	хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
4.	Свыше 15	отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоистов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действием дзюдоистов, просматривать фильмы и видеофильмы по дзюдо, и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, стану на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитывать у юных дзюдоистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводятся непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный приём лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построение бесед и рассказов направлено на то,

чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желания добиться высоких спортивных результатов.

№	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	История борьбы дзюдо.
2.	Спортсмены чемпионы области и региональных турниров	Лучшие спортсмены по борьбе дзюдо. Показательные выступления.
3.	Личная и общественная гигиена	Понятия о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
4.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
5.	Здоровый образ жизни	Вредные привычки. Поведение спортсменов в быту.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки дзюдоистов состоит в следующем:

- Формирование мотиваций к занятиям дзюдо;
- Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключению). Воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и её переработке, принятию решений;
- Развитие специфических чувств – «чувство партнёра», «чувства ритма движений», «чувства момента атаки»;
- Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей ит.д. Методы смешанного воздействия включают: поощрение. Выполнение общественных и личных поручений, наказание.

В водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

При работе с занимающимися упражнения необходимо подбирать так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, развивали физические качества, формировали правильную осанку и обеспечивали становлению «школы» движений.

Средства, применяемые в занятиях, включают: ходьбу и бег; упражнения на равновесие, ориентирование в пространстве; имитационные и акробатически упражнения; упражнения в висах, упорах, лазании, прыжках; общеразвивающие упражнения; подвижные игры, эстафеты. Для воспитания личностных качеств занимающихся применяются средства нравственной, эстетической, интеллектуальной подготовки.

Развитие физических качеств у занимающихся происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Обучение техники движений направлено на формирование у занимающихся базовой «школы» движений. Применяются двигательные задания, различные виды общеразвивающие упражнений. Постепенно повышается применение методов указаний, словесных заданий, кратких объяснений, оценок качества выполнения заданий.

Основой воспитания для занимающихся младшего возраста является нравственное воспитание. Оно реализуется в следующих направлениях:

- Формирование навыков поведения, необходимых для выполнения занимающимися;
- Воспитание трудолюбия;
- Усиление интереса и потребности к систематическим занятиям;
- Повышение способностей к восприятию переживаний окружающих, необходимость проявления сочувствия
- Организация коллективной деятельности в группе.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие физические упражнения:

- строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом; перестроения;
- ходьба с активными наклонами головы вперёд, назад, вправо, влево;
- ходьба с круговыми движениями головой;
- бег приставными шагами;
- бег с поворотом на 360^0 ;
- передвижения прыжками;
- забегания;
- прыжки на одной ноге;
- бег на четвереньках.

2. Акробатические упражнения:

- кувырки вперёд, назад;
- перекаты;
- перевороты в сторону «колесо»;
- кувырки через мяч.

3. Игры и эстафеты:

- игры направлены на закрепление акробатических упражнений;
- игры и эстафеты, направлены на закрепление общеразвивающих упражнений и тренировочного воздействия на организм ребёнка;
- футбол.

4. Разминочные упражнения:

- разминка верхней и нижней части тела;
- разминка сидя, лёжа.

СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Ритуалы в дзюдо. Приветствие.

2. Складывание кимоно. Завязывание пояса.

Игра с заданием: кто правильно и быстрее остальных завяжет пояс;
лучше и правильно сложит кимоно

3. Падение. Самостраховки.

Игры с заданием: падение через мяч. Игры с касанием при падении
различными частями тела.

4. Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая.

Защитная: фронтальная, правая, левая.

Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках; перемещение в парах.

5. Перемещение: попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд;

с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.

6. Передний, задний мост. Забегание.

Игры с заданием:

Коснуться подбородком. Носом мяча, татами большее количество раз за отведённое время.

Подняться как можно выше на руках и ногах от татами на заднем мосту.

Перекинуться с переднего моста на задний и наоборот.

- отжимание от татами в упоре лёжа;

- отжимание с хлопками.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Выведение противника из равновесия:

- вперёд, назад, влево, вправо. Рывок-толчок, толчок-рывок.

Игровые задания:

- вывести противника из равновесия;
- заставить противника встать на одну ногу, на пятки, на носки.

2. Захваты.

Два классических захвата:

- рукав-отворот;
- рукав на спине.

Игры - задание:

- захватить руку противника;
- запятнать, определённую тренером, часть тела;
- удержание захвата.

3. Изучение броска задней подножкой. Защита то него.

Бросок через бедро. Защита то него.

Комбинация: бросок через бедро задняя подножка.

Учи-коми к ним.

- повороты на 90^0 ;
- повороты на 90^0 влево и вправо;
- повороты на 180^0 .

Игры – эстафеты:

- с поворотами и перемещениями по татами;
- бег, сцепившись руками со спинами, в парах.

4. Перевороты в партере с переходом на удержание:

- подрывом руки и ноги;
- подрывом двух рук;
- из положения лёжа;
- переворот с захватом руки и ноги от себя;
- переворот с захватом руки и ноги на себя.

5. Удержание сбоку, поперёк.

Защита от удержания захватом ноги противника.

6. Изучение «Коси-гурума». Изучение «Осото-гари».

7. Схватки.

Вольные схватки.

Игровые схватки.

Учебные схватки.

СПОРТИВНО-ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Игровая подготовка на развитие равновесия, координации.

- пятнашки на одной ноге;
- игра «Бой петухов»;
- прохождение по гимнастической скамейки;
- игра «Сбросить противника с гимнастической скамейки»;
- игра «Зацеп»;
- игра «Ковбой»;
- игра «Кто устоит?».

2. Игровое задание на развитие силы:

- игра «Достань предмет»;
- «Сильная рука»;
- «Борьба»;
- «Упрямыцы»;
- «Кто сильнее?».

3. Игры на развитие акробатических способностей, развитие вестибулярного аппарата:

- пятнашки кувырками, перекатами;
- игра «Дзюдо».

4. Игры на развитие ловкости, скоростных качеств:

- игра «Цепи»;
- игра «Три кольца»;
- игра «Догнать хвост».

5. Развитие дистанции, ловкости, реакции:

- пятнашки ногами без захвата и с захватами;
- пятнашки руками;
- захватить определённую часть тела соперника.

6. Эстафеты.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов;
- спортивно-силовые упражнения.

2. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- соревновательный.

3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ:

- создание предпосылки с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо.

4. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ:

- подвижные игры;
- упражнения в комплексе;
- базовые элементы единоборства;
- образный показ;
- наглядный метод;
- объяснения;
- беседы, сообщения.

5. МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ:

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно – оздоровительной подготовки являются:

- показатели физического здоровья, физического развития;
- регулярность посещений занятий;
- уровень общей специальной подготовки;
- отсутствие медицинских показателей для занятий.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ – основное требование к повышению качества обучения детей элементам единоборства.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ – проведение открытых занятий с рассказом и показом всех упражнений домашнего задания обеспечит необходимый контроль и помощь; проведение родительских собраний; беседы

Примерный план тренировок детей от 4 до 6 лет

№ п/п	Задачи и содержание занятия № 1 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 2 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 3 Дата проведения:
1.	Изучить технику безопасности	Повторить технику безопасности	Закрепить технику безопасности
2.	Совершенствовать построение в шеренгу	Совершенствовать построение в шеренгу	Совершенствовать построение в шеренгу
3.	Ознакомить с комплексом ОРУ без предметов	Разучить комплекс ОРУ без предметов	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ без предметов
4.	Совершенствовать технику ходьбы в колонне	Совершенствовать технику ходьбы шеренгой	Совершенствовать технику ходьбы на носках, на пятках
5.	Развивать координационные способности в ходьбе, приставляя пятку к носку	Развивать координационные способности в ходьбе с перешагиванием кубиков	Развивать координационные способности в ходьбе по гимнастической скамейке
6.	Совершенствовать технику бега в колонне со сменой направления	Совершенствовать бег с изменением техники по команде «Хаджиме»	Совершенствовать технику бега по разметкам
7.	Совершенствовать технику ползания в упоре на ладонях и стопах	Ознакомить с техникой лазанья по горизонтальной гимнастической скамейке	Разучить технику лазанья по горизонтальной гимнастической скамейке
8.	Совершенствовать технику прыжка с касанием шара головой	Совершенствовать технику прыжков на двух ногах	Ознакомить с техникой прыжков вверх с места
9.	Совершенствовать технику передвижения приставными шагами (вперед-назад; вправо-влево)	Совершенствовать технику передвижения приставными шагами (вперед-назад; вправо-влево), обходя предметы	Совершенствовать технику передвижения приставными шагами (вперед-назад; вправо-влево), меняя направления
10.	Ознакомить с игрой «Новые пятнашки»	Ознакомить с игрой «Совушка»	Ознакомить с игрой «Самолеты»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 4 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 5 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 6 Дата проведения:
1.	Совершенствовать построение в круг	Совершенствовать построение в круг	Совершенствовать построение в круг
2.	Ознакомить с комплексом ОРУ с	Разучить комплекс ОРУ с флажками	Совершенствовать выполнение комплекса

	флажками		ОРУ с флажками
3.	Совершенствовать технику ходьбы с высоким подниманием бедра	Ознакомить с техникой ходьбы в разных направлениях	Разучить технику ходьбы в разных направлениях
4.	Развивать координационные способности в ходьбе с остановками по команде «Мате»	Развивать координационные способности в ходьбе в упоре на кистях и коленях вокруг кеглей	Развивать координационные способности в беге с остановками по доске (ширина 20 см)
5.	Совершенствовать технику бега с остановками по команде «Мате»	Совершенствовать технику бега в разных направлениях	Совершенствовать технику бега с осаливанием
6.	Совершенствовать технику лазанья по горизонтальной гимнастической скамейке	Совершенствовать технику лазанья по горизонтальной гимнастической скамейке	Ознакомить с техникой лазанья по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным шагом
7.	Разучить технику прыжков вверх с места	Совершенствовать технику прыжков вверх с места	Совершенствовать технику прыжков с продвижением вперед 2-3 м
8.	Совершенствовать технику захвата «рукав-отворот», и. п. стоя на коленях, с последующим теснением	Совершенствовать технику захвата «рукав-отворот», и. п. стоя на коленях, с последующим переводом в положение лежа на спине	Совершенствовать технику захвата «рукав-отворот», и.п. стоя на коленях, с освобождением от захвата
9.	Ознакомить с игрой «У кого мяч»	Ознакомить с игрой «Передал - садись»	Ознакомить с игрой «Проползи — не урони»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 7 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 8 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 9 Дата проведения:
1.	Повторить гигиенические требования к спортивной форме	-	-
2.	Совершенствовать повороты на месте переступанием	Совершенствовать повороты на месте переступанием после вращения на месте	Совершенствовать повороты на месте переступанием (по обусловленному сигналу)

3.	Ознакомить с комплексом ОРУ с обручами № 1	Разучить комплекс ОРУ с обручами № 1	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с обручами № I
4.	Совершенствовать технику ходьбы в разных направлениях в чередовании с бегом	Ознакомить с техникой ходьбы с различными положениями рук	Разучить технику ходьбы с различными положениями рук, держа мешочек
5.	Развивать координационные способности в ходьбе по рейке гимнастической скамейки	Развивать координационные способности в беге по лежащей веревке	Развивать координационные способности в ходьбе с закрытыми глазами по линии (2 м)
6.	Совершенствовать технику бега с ловлей	Развивать быстроту в беге 12 м	Развивать выносливость в беге 50 с
7.	Разучить технику лазанья по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным шагом	Совершенствовать технику лазанья по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным шагом	Совершенствовать технику лазанья по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным шагом
8	-	Совершенствовать технику прыжков направо, налево	Ознакомить с техникой прыжков ноги врозь
9.	Совершенствовать технику захвата «рукав-отворот», и.п. стоя на коленях, с сохранением равновесия	Совершенствовать технику стойки на лопатках	Совершенствовать технику стойки на лопатках
10.	Ознакомить с игрой «Догони свою пару»	Ознакомить с игрой «Ловкие и быстрые»	Ознакомить с игрой «Канатоходцы»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 10 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия №11 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 12 Дата проведения:
1	Повторить гигиенические требования к месту занятий	Повторить гигиенические требования к месту занятий	Повторить гигиенические требования к месту занятий
2	Совершенствовать повороты на месте переступанием с закрытыми глазами	Ознакомить с перестроением в две колонны	Разучить перестроение в две колонны
3.	Ознакомить с комплексом ОРУ с веревкой	Разучить комплекс ОРУ с веревкой	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с веревкой

4.	Совершенствовать технику ходьбы с различными положениями рук, держа обруч	Совершенствовать технику ходьбы с различными положениями рук с гим. палкой	Совершенствовать технику ходьбы с различными положениями рук со скакалкой
5.	Развивать координационные способности в ходьбе на носках, руки в сторону (по поясу)	Развивать координационные способности в ходьбе, приставляя пятку к носку	Развивать координационные способности в ходьбе с перешагиванием кубиков
6.	Совершенствовать технику бега с увертыванием	Ознакомить с техникой бега с высоким подниманием бедра	Разучить технику бега с высоким подниманием бедра
7.	Ознакомить с техникой лазанья по гимнастической стенке (высота 1,5—2 м) переменным шагом	Разучить технику лазанья по гимнастической стенке (высота 1,5—2 м) переменным шагом	Совершенствовать технику лазанья по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) переменным шагом
8.	Разучить технику прыжков ноги врозь	Совершенствовать технику прыжков ноги врозь	Совершенствовать технику прыжков направо, налево
9.	Совершенствовать технику выведения из равновесия стоя на коленях, захват одной рукой попеременно	Совершенствовать технику выведения из равновесия и. п. стоя на коленях, держась за гимнастическую палку	Совершенствовать технику выведения из равновесия и. п. стоя на коленях, держась за обруч
10.	Ознакомить с игрой «Успей выбежать»	Ознакомить с игрой «Кто быстрее»	Ознакомить с игрой «Ловкие и сильные»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 13 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 14 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 15 Дата проведения:
1.	Совершенствовать перестроение в две колонны	Ознакомить о командой «Становись!»	Разучить выполнение команды «Становись!»
2.	Ознакомить с комплексом ОРУ со скакалкой	Разучить комплекс ОРУ со скакалкой	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ со скакалкой
3.	Ознакомить с техникой ходьбы в колонне «змейкой» между предметами	Разучить технику ходьбы в колонне «змейкой» между предметами	Совершенствовать технику ходьбы в колонне «змейкой» между предметами
4.	Развивать координационные способности в ходьбе по гимнастической скамейке	Развивать координационные способности в ходьбе с остановками по команде «Мате»	Развивать координационные способности в ходьбе в упоре на кистях и коленях вокруг кеглей
5.	Совершенствовать технику бега с высоким подниманием бедра	Ознакомить с техникой бега змейкой между кубиками	Разучить технику бега змейкой между кубиками

6.	Ознакомить с техникой лазанья по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) с пролета на пролет	Разучить технику лазанья по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) с пролета на пролет	Совершенствовать технику лазанья по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) с пролета на пролет
7.	Развивать быстроту в подскоках-прыжках на месте 20 раз (2 серии с отдыхом)	Ознакомить с техникой прыжков на одной ноге на месте	Разучить технику прыжков на одной ноге на месте
8.	Совершенствовать технику кувырка вперед - переката назад слитно	Совершенствовать технику кувырка вперед — переката назад слитно	Совершенствовать технику кувырка вперед - стойки на лопатках слитно
9.	Ознакомить с игрой «Перебрось — поймай»	Ознакомить с игрой «Перепрыгни — не задень»	Ознакомить с игрой «Перенос мячей»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 16 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия №17 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 18 Дата проведения:
1.	Совершенствовать выполнение команды «Становись!»	Ознакомить с командой «Равняйся!»	Разучить выполнение команды «Равняйся!»
3.	Ознакомить с комплексом ОРУ с кубиками	Разучить комплекс ОРУ с кубиками	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с кубиками
4.	Совершенствовать технику ходьбы в колонне	Ознакомить с техникой ходьбы на внешнем крае стопы	Разучить технику ходьбы на внешнем крае стопы
5.	Развивать координационные способности в беге с остановками по доске (ширина 20 см)	Развивать координационные способности в ходьбе по рейке гимнастической скамейки	Развивать координационные способности в беге по лежащей веревке
6.	Совершенствовать технику бега змейкой между кубиками	Развивать выносливость в беге 60 с	Развивать быстроту в беге 20 м
7.	Совершенствовать технику ползания в упоре на ладонях и стопах вокруг кубиков	Совершенствовать технику ползания в упоре на ладонях и коленях между кубиками	Совершенствовать технику ползания по линии 8 м
8.	Совершенствовать технику прыжков на одной ноге на месте	Совершенствовать технику прыжков в длину с места	Совершенствовать технику прыжков в глубину (высота 20 см)
9.	Совершенствовать технику падения на бок с обручем	Совершенствовать технику падения на бок с шестом	Совершенствовать технику падения на спину с обручем

10.	Ознакомить с игрой «Мяч над головой»	Ознакомить с игрой «Мяч в воздухе»	Ознакомить с игрой «Фигуры»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 19 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 20 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 21 Дата проведения:
1.	Совершенствовать выполнение команды «Равняйся!»	Ознакомить с командой «Смирно!»	Разучить выполнение команды «Смирно!»
2.	Ознакомить с комплексом ОРУ с малыми мячами	Разучить комплекс ОРУ с малыми мячами	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с малыми мячами
3.	Совершенствовать технику ходьбы на внешнем крае стопы	Совершенствовать технику ходьбы приставным шагом вперед, назад, в сторону	Совершенствовать технику ходьбы в разных направлениях
4.	Развивать координационные способности в ходьбе с закрытыми глазами по линии (2 м)	Развивать координационные способности в ходьбе на носках, руки в сторону по поясу	Развивать координационные способности в ходьбе, приставляя пятку к носку
5.	Совершенствовать технику бега в колонне со сменой направления	Совершенствовать технику бега с изменением техники по команде «Хаджиме»	Совершенствовать технику бега по разметкам
6.	Совершенствовать технику подлезания под веревку (высота 40 см)	Совершенствовать технику ползания в упоре на кистях и стопах по гимнастической скамейке	Ознакомить с техникой ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками
7.	Совершенствовать технику прыжков в глубину (высота 20 см)	Совершенствовать технику прыжков в длину через 4—6 линий	Совершенствовать технику прыжков через 2-3 кубика
8.	Совершенствовать технику падения на спину со шнуром (высота 20 см)	Совершенствовать технику падения на спину с закрытыми глазами	Совершенствовать фрагменты боковой подсечки у стены
9.	Ознакомить с игрой «Хитрая лиса»	Ознакомить с игрой «Парашиотисты»	Ознакомить с игрой «Быстро в шеренгу»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 22 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 23 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 24 Дата проведения:
1.	Совершенствовать выполнение команды «Смирно!»	Ознакомить с размыканием на вытянутые руки	Разучить размыкание на вытянутые руки
2.	Ознакомить с комплексом ОРУ с гимнастической палкой	Разучить комплекс ОРУ с гимнастической палкой	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой

3.	Совершенствовать технику ходьбы с различными положениями рук (с хлопками, касанием татами)	Совершенствовать технику ходьбы в колонне «змейкой» между предметами	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ без предметов
4.	Развивать координационные способности в ходьбе с перешагиванием кубиков	Развивать координационные способности в ходьбе по рейке гимнастической скамейки	Развивать координационные способности в ходьбе с остановками по команде «Мате»
5.	Совершенствовать технику бега с остановками по команде «Мате»	Совершенствовать технику бега в различных направлениях	Совершенствовать технику бега с осаливанием
6.	Разучить технику ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Совершенствовать технику проползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Ознакомить с техникой лазанья по наклонной гимнастической скамейке
7.	Развивать скоростно-силовые способности в прыжках	Развивать скоростно-силовые способности в прыжках	Развивать скоростно-силовые способности в прыжках
8.	Совершенствовать фрагменты боковой подсечки с теннисным мячом	Совершенствовать фрагменты боковой подсечки с набивным мячом (1 кг)	Совершенствовать фрагменты передней подсечки с теннисным мячом
9.	Ознакомить с игрой «Быстро из круга»	Ознакомить с игрой «Медвежата»	Ознакомить с игрой «Пройди - не уходи»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 25 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 26 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 27 Дата проведения:
1.	Ознакомить с элементарными правилами закаливания	-	-
2.	Совершенствовать размыкание на вытянутые руки	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
3.	Ознакомить с комплексом ОРУ с кольцом (кольцеброс)	Разучить комплекс ОРУ с кольцом (кольцеброс)	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с кольцом (кольцеброс)
4.	Совершенствовать технику ходьбы с высоким подниманием бедра	Совершенствовать технику ходьбы с остановками по команде «Мате»	Совершенствовать технику ходьбы в колонне
5.	Развивать координационные способности в ходьбе в	Развивать координационные способности в беге с	Развивать координационные способности в ходьбе по

	упоре на кистях и коленях вокруг кеглей	остановками по доске (ширина 20 см)	рейке гимнастической скамейки
б.	Совершенствовать технику бега с ловлей	Развивать быстроту в беге 1 2 м (2 раза)	Развивать выносливость в беге 60 с
7.	Разучить технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке	Совершенствовать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке	Развивать силу в ползании в упоре на ладонях и стопах между кубиками
8.	Развивать творческие способности в имитации движения спортсменов	Развивать творческие способности в имитации исходных видах спорта	
9.	Совершенствовать фрагменты передней подсечки с набивным мячом (1 кг)	Ознакомить с техникой перемещения приставными шагами в стойке дзюдоиста	Разучить технику перемещения приставными шагами в стойке дзюдоиста
10.		Ознакомить с игрой «Догони мяч»	Ознакомить с игрой
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 28 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 29 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 30 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Ознакомить с комплексом ОРУ на гимнастической скамейке	Разучить комплекс ОРУ на гимнастической скамейке	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке
3.	Совершенствовать технику ходьбы шеренгой	Совершенствовать технику ходьбы на носках, на пятках	Совершенствовать технику ходьбы с высоким подниманием бедра
4.	Развивать координационные способности в беге по лежащей веревке	Развивать координационные способности в ходьбе с закрытыми глазами по линии (2 м)	Развивать координационные способности в ходьбе на носках, руки в сторону по поясу
5.	Совершенствовать технику бега с увертыванием	Совершенствовать технику бега с высоким подниманием бедра	Совершенствовать технику бега змейкой между кубиками
6.	Развивать силу в ползании в упоре на ладонях и стопах вокруг кубиков	Развивать силу в ползании в упоре на ладонях и стопах по линии 8 м	Развивать силу в подлезании под веревку (высота 40 см) в упоре на кистях и стопах

7.	-	Развивать творческие изображаемых спортсменов	-
8.	Совершенствовать технику перемещения приставными шагами в стойке дзюдоиста	Совершенствовать технику перемещения приставными шагами в стойке дзюдоиста	Ознакомить с техникой поворотов на 1 80° скрестным шагом
9.	Ознакомить с игрой «С кочки на кочку»	Ознакомить с игрой «Лево - право!»	Ознакомить с игрой «Не давай пояс водящему»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 31 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 32 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 33 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Ознакомить с комплексом ОРУ с обручами № 2	Разучить комплекс ОРУ с обручами № 2	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с обручами № 2
3.	Ознакомить с техникой ходьбы в разных направлениях с переноской предметов (обручи, кубики)	Совершенствовать технику ходьбы в разных направлениях с переноской предметов (кегли)	Совершенствовать технику ходьбы с разными положениями рук
4.	Развивать координационные способности в ходьбе, приставляя пятку к носку	Развивать координационные способности в ходьбе с перешагиванием кубиков	Развивать координационные способности в ходьбе по гимнастической скамейке, с приседаниями
5.	Развивать выносливость в беге 60 с	Развивать быстроту в беге 20 м	Совершенствовать технику бега в колонне со сменой направления
6.	Развивать силу в ползаниях в упоре на кистях и стопах по гимнастической скамейке	Развивать силу в лазаньи по гимнастической скамейке	Развивать силу в лазаньи по гимнастической стенке приставным шагом
7.	Разучить технику поворотов на 1 80° скрестным шагом	Совершенствовать технику поворотов на 1 80° скрестным шагом	Ознакомить с техникой поворотов на 1 80° круговым шагом
8.	Ознакомить с игрой «Тяни булавки»	Ознакомить с игрой «Кто сильнее»	Ознакомить с игрой «Перетягивание поясов»

№ п/п	Задачи и содержание занятия № 34 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 35 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 36 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Ознакомить с комплексом ОРУ с мячами большого диаметра № 2	Разучить комплекс ОРУ с мячами большого диаметра № 2	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с мячами большого диаметра № 2
3.	Совершенствовать технику ходьбы в колонне «змейкой» между предметами	Совершенствовать технику ходьбы на внешнем крае стопы	Совершенствовать технику ходьбы приставным шагом вперед, назад, в сторону
4.	Развивать координационные способности в ходьбе с остановками по команде «Мате»	Развивать координационные способности в ходьбе в упоре на кистях и коленях вокруг кеглей	Развивать координационные способности в беге с остановками по доске (ширина 20 см)
5.	Совершенствовать бег с изменением техники по команде «Хаджиме»	Совершенствовать технику бега по разметкам, изменяя длину шага	Совершенствовать технику бега с остановками по команде «Мате»
6.	Развивать силу в лазаньи переменным шагом	Развивать силу в лазаньи с пролета на пролет	-
7.	Разучить технику поворотов на 1 80° круговым шагом	Совершенствовать технику поворотов на 1 80° круговым шагом	Совершенствовать технику поворотов на 1 80° скрестным и круговым шагом
8.	Ознакомить с игрой «Точное движение»	Ознакомить с игрой «Передай мяч»	Ознакомить с игрой «Один за другим»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 37 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 38 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 39 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ без предметов	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с флажками	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с обручами № 1
3.	Совершенствовать технику ходьбы с высоким подниманием бедра в чередовании с	Совершенствовать технику ходьбы в колонне	Совершенствовать технику ходьбы шеренгой

	бегом		
4.	Совершенствовать технику бега в разных направлениях	Совершенствовать технику бега с осаливанием	Совершенствовать технику бега с ловлей
5.	Совершенствовать технику прыжка с касанием шара головой	Совершенствовать технику прыжков на двух ногах	Совершенствовать технику прыжков вверх с места
6.	Совершенствовать технику захватов «рукав-отворот» в движении, и. п. на коленях	Совершенствовать технику выведения из равновесия в движении, и. п. на коленях	Оценить технику выведения из равновесия. И.п. на коленях. Критерии: правильность, слитность
7.		Ознакомить с техникой на перекладине, шесте	Разучить технику различного хвата на перекладине, шесте
8.	Ознакомить с игрой «Регби на коленях»	Разучить игру «Новые пятнашки»	Разучить игру «Совушка»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 40 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 41 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 42 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с веревкой	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ со скакалкой	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с кубиками
3.	Совершенствовать технику ходьбы на носках, на пятках	Совершенствовать технику ходьбы с высоким подниманием бедра	Совершенствовать технику ходьбы в разных направлениях
4.	Развивать быстроту в беге 12 м	Развивать выносливость в беге 60 с	Совершенствовать технику бега с увертыванием
5.	Совершенствовать технику 2-3 м	Совершенствовать технику прыжков направо, налево	-
6.	Совершенствовать этикет дзюдо при демонстрации техники захвата «рукав-отворот», и. п. на коленях	Совершенствовать технику передвижения приставными шагами (вперед-назад; вправо-влево)	Совершенствовать технику стойки на лопатках - перекат на бок слитно
7.	Совершенствовать технику различного хвата на перекладине, шесте	Совершенствовать технику различного хвата на перекладине, шесте	Совершенствовать технику различного хвата на перекладине, шесте

№ п/п	Задачи и содержание занятия № 43 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 44 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 45 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с малыми мячами	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с мячами большого диаметра № 1
3.	Совершенствовать технику ходьбы с различными положениями рук	Совершенствовать технику ходьбы в колонне «змейкой» между предметами	Совершенствовать технику ходьбы на внешнем крае стопы
4.	Совершенствовать технику бега с высоким подниманием бедра	Совершенствовать технику бега змейкой между кубиками	Развивать выносливость в беге 60 с
5.	Развивать силу в ползании в упоре на ладонях и стопах вокруг кубиков	Развивать силу в ползании в упоре на ладонях и стопах по линии 8 м	Развивать силу в подлезании под веревку (высота 40 см) в упоре на кистях и стопах
6.	Совершенствовать технику кувырка вперед - перекат на бок слитно	Совершенствовать технику падения на бок вправо-влево попеременно	Совершенствовать технику падения на спину после четырех вращений вправо- влево
7.	Разучить игру «Проползи - не урони»	Разучить игру «Догони свою пару»	Разучить игру «Ловкие и быстрые»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 46 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 47 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 48 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с кольцом (кольцеброс)	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с обручами № 2
3.	Совершенствовать технику ходьбы на внешнем крае стопы	Совершенствовать технику ходьбы приставным шагом вперед, назад, в сторону	Совершенствовать технику ходьбы с высоким подниманием бедра в чередовании с бегом
4.	Развивать быстроту в беге 20 м	Совершенствовать технику бега в колонне со сменой направления	Совершенствовать технику бега с изменением техники по команде «Хаджиме»

5.	Развивать силу в ползаниях в упоре на кистях и стопах по гимнастической скамейке	Развивать силу в лазаньи по гимнастической скамейке	Развивать силу в лазаньи по гимнастической стенке приставным шагом
6.	Совершенствовать фрагменты боковой подсечки с теннисным мячом	Совершенствовать фрагменты боковой подсечки с набивным мячом	Совершенствовать фрагменты передней подсечки с теннисным мячом
7.	Разучить игру «Канатоходцы»	Разучить игру «Успей выбежать»	Разучить игру «Кто быстрее»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 49 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 50 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 51 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с мячами большого диаметра № 2	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ без предметов	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с флажками
3.	Совершенствовать технику ходьбы в колонне	Совершенствовать технику ходьбы шеренгой	Совершенствовать технику ходьбы на носках, на пятках
4.	Совершенствовать технику бега по разметкам	Совершенствовать технику бега с остановками по команде «Мате»	Совершенствовать технику бега в различных направлениях
5.	Совершенствовать технику прыжков на одной ноге на месте	Совершенствовать технику прыжков в длину с места	Совершенствовать технику прыжков на одной ноге на месте
6.	Совершенствовать фрагменты передней подсечки с набивным мячом (1 кг)	Ознакомить с техникой моста из и. п. лежа на спине без касания татами головой	Разучить технику моста из и. п. лежа на спине без касания татами головой
7.	Ознакомить с техникой передвижения в вися	Разучить технику передвижения в вися	Совершенствовать технику передвижения в вися
8.	Разучить игру «Ловкие и сильные»	Разучить игру «Перебрось - поймай»	Разучить игру «Перепрыгни - не задень»

№ п/п	Задачи и содержание занятия № 52 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 53 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 54 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с обручами № 1	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с веревкой	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ со скакалкой
3.	Совершенствовать технику ходьбы с высоким подниманием бедра	Совершенствовать технику ходьбы в разных направлениях	Совершенствовать технику ходьбы с различными положениями рук
5.	Совершенствовать технику бега с осаливанием	Совершенствовать технику бега с ловлей	Развивать быстроту в беге 12 м
6.	Совершенствовать технику лазанья по горизонтальной гимнастической скамейке	Совершенствовать технику лазанья по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным шагом	Совершенствовать технику лазанья по гимнастической стенке (высота 1,5—2 м) переменным шагом
7.	Совершенствовать технику прыжков в глубину (высота 20 см)	Совершенствовать технику прыжков через 2—3 кубика	-
8.	Совершенствовать технику моста из и. п. лежа на спине без касания татами головой	Совершенствовать технику перемещения приставными шагами (вперед-назад; вправо-влево) в эстафете	Совершенствовать технику стойки на лопатках, чередуя с падением на спину
9.	Разучить игру «Переноска мячей»	Разучить игру «Мяч над головой»	Разучить игру «Мяч в воздухе»

№ п/п	Задачи и содержание занятия № 55 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 56 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 57 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения

2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с кубиками	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с малыми мячами	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой
3.	Совершенствовать технику ходьбы в колонне «змейкой» между предметами	Совершенствовать технику ходьбы на внешнем крае стопы, на носках	Совершенствовать технику ходьбы на внешнем крае стопы, на пятках
4.	Развивать выносливость в беге 60 с	Совершенствовать технику бега с увертыванием	Совершенствовать технику бега с высоким подниманием бедра
5.	Совершенствовать технику лазанья по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) с пролета на пролет	Совершенствовать технику ползания в упоре на ладонях и стопах вокруг кубиков	Совершенствовать технику ползания в упоре на ладонях и стопах между кубиками
6.	Совершенствовать технику кувырка вперед в эстафете с бегом	Ознакомить с техникой кувырка вперед в упор присев	Разучить технику кувырка вперед в упор присев
7.		Совершенствовать технику различного хвата на перекладине, шесте	Совершенствовать технику передвижения в висе
8.	Разучить игру «Фигуры»	Разучить игру «Хитрая лиса»	Разучить игру «Парашютисты»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 58 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 59 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 60 Дата проведения:
2.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
3.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с мячами большого диаметра № 1	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с кольцом (кольцеброс)	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке
4.	Совершенствовать технику ходьбы	Совершенствовать технику ходьбы с	Совершенствовать технику ходьбы в

	приставным шагом вперед, назад, в сторону	высоким подниманием бедра в чередовании с бегом	колонне со сменой направляющего
6.	Совершенствовать технику бега змейкой между кубиками	Развивать выносливость в беге 60с	Развивать быстроту в беге 20 м
7.	Развивать силу в ползании в упоре на ладонях и стопах вокруг кубиков	Развивать силу в ползании в упоре на ладонях и стопах по линии 8 м	Развивать силу в подлезании под веревку (высота 40 см) в упоре на кистях и стопах
8.	Совершенствовать технику кувырка вперед в упор присев	Совершенствовать фрагменты боковой подсечки с теннисным мячом	Совершенствовать фрагменты боковой подсечки с набивным мячом
9.	Разучить игру «Быстро в шеренгу»	Разучить игру «Быстро из круга»	Разучить игру «Медвежата»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 61 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 62 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 63 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с обручами № 2	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с мячами большого диаметра № 2	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ без предметов
3.	Совершенствовать технику ходьбы шеренгой	Совершенствовать технику ходьбы на носках, на пятках	Совершенствовать технику ходьбы с высоким подниманием бедра
4.	Совершенствовать технику бега в колонне со сменой направления	Совершенствовать технику бега с изменением техники по команде «Хаджиме»	Совершенствовать технику бега по разметкам
5.	Совершенствовать технику подлезания под веревку (высота 40 см)	Совершенствовать технику ползания в упоре на кистях и стопах по гимнастической скамейке	Совершенствовать технику проползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками
6.	Совершенствовать фрагменты передней подсечки с теннисным мячом	Совершенствовать фрагменты передней подсечки с набивным мячом (1 кг)	Совершенствовать технику кувырка вперед в упор присев
7.	Ознакомить с техникой упоров стоя,	Разучить технику упоров стоя, лежа	Совершенствовать технику упоров стоя,

	лежа		лежа
8.	Разучить игру «Пройди — не упали»	Разучить игру «Бездомный заяц»	Разучить игру «Догони обруч»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 64 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 65 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 66 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с флажками	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с обручами № 1	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с веревкой
3.	Совершенствовать технику ходьбы в разных направлениях	Совершенствовать технику ходьбы с различными положениями рук	Совершенствовать технику ходьбы в колонне «змейкой» между предметами
4.	Совершенствовать технику бега с остановками по команде «Мате»	Совершенствовать технику бега в разных направлениях	Совершенствовать технику бега с осаливанием
5.	Совершенствовать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке	Развивать силу в ползании в упоре на ладонях и стопах между кубиками	Развивать силу в ползании в упоре на ладонях и стопах вокруг кубиков
6.	Ознакомить с техникой стойки на голове и руках согнувшись	Разучить технику стойки на голове и руках согнувшись	Совершенствовать технику стойки на голове и руках согнувшись
7.	Ознакомить с техникой упоров из различных исходных положений	Разучить технику упоров из различных исходных положений	Совершенствовать технику упоров из различных исходных положений
8.	Разучить игру «Равновесие в парах»	Разучить игру «С кочки на кочку»	Разучить игру «Лево - право»

№ п/п	Задачи и содержание занятия № 67 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 68 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 69 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ со скакалкой	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с кубиками	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с малыми мячами
3.	Совершенствовать технику ходьбы на внешнем крае стопы	Совершенствовать технику ходьбы на внешнем крае стопы	Совершенствовать технику ходьбы приставным шагом вперед, назад, в сторону
4.	Совершенствовать технику бега с ловлей	Развивать быстроту в беге 12 м	Развивать выносливость в беге 60 с
5.	Развивать силу в лазаньи по гимнастической стенке переменным шагом	Развивать силу в лазаньи по гимнастической стенке с пролета на пролет	Развивать силу в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками
6.	Совершенствовать технику перемещения приставными шагами (вперед-назад; вправо-влево)	Совершенствовать технику захвата «рукав-отворот», и. п. стоя на коленях	Совершенствовать технику стойки на лопатках
7.	Разучить игру «Не давай пояс водящему»	Разучить игру «Тяни на булавки»	Разучить игру «Кто сильнее»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 70 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 71 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 72 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ мячами большого диаметра № 1	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с кольцом (кольцеброс)
3.	Совершенствовать технику ходьбы с	Совершенствовать технику ходьбы в	Совершенствовать технику ходьбы

	высоким подниманием бедра в чередовании с бегом	колонне	шеренгой
4.	Совершенствовать технику бега с увертыванием	Совершенствовать технику бега с выс.под-ем бедра	Совершенствовать технику бега змейкой между кубиками
5.	Развивать силу в ползании по наклонной гимнастической скамейке	Развивать силу в ползании в упоре на ладонях и стопах вокруг кубиков	Развивать силу в ползании в упоре на ладонях и стопах по линии 8 м
6.	Совершенствовать технику падения на бок	Совершенствовать технику падения на спину	Совершенствовать технику перемещения приставными шагами
7.	Разучить игру «Перетягивание поясов»	Разучить игру «Точное движение»	Разучить игру «Передай мяч»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 73 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 74 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 75 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с обручами № 2	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с мячами большого диаметра № 2
3.	Совершенствовать технику ходьбы на носках, на пятках	Совершенствовать технику ходьбы с высоким подниманием бедра	Совершенствовать технику ходьбы в разных направлениях
4.	Развивать координационные способности в ходьбе, приставляя пятку к носку	Развивать координационные способности в ходьбе с перешагиванием кубиков	Развивать координационные способности в ходьбе по гимнастической скамейке
5.	Развивать выносливость в беге 60 с	Развивать быстроту в беге 20 м	Совершенствовать технику бега в колонне со сменой направления
6.	Развивать силу в подлезании под	Развивать силу в ползаниях в упоре на	Развивать силу в лазаньи по

	веревку (высота 40 см) в упоре на кистях и стопах	кистях и стопах по гимнастической скамейке	гимнастической скамейке
7.	Развивать координационные способности в прокатывании мячей	Развивать координационные способности в прокатывании обручей	Развивать координационные способности в бросании мяча вверх и ловле
8.	Совершенствовать фрагменты боковой подсечки	Совершенствовать фрагменты боковой подсечки с теннисным мячом	Совершенствовать фрагменты боковой подсечки с набивным мячом
9.	Разучить игру «Один за другим»	Разучить игру «Регби на коленях с надувным мячом»	Совершенствовать игру «Новые пятнашки»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 76 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 77 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 78 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ без предметов	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с флажками	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с обручами № 1
3.	Совершенствовать технику ходьбы с различными положениями рук	Совершенствовать технику ходьбы в колонне «змейкой» между предметами	Совершенствовать технику ходьбы на внешнем крае стопы
4.	Развивать координационные способности в ходьбе с закрытыми глазами по линии (2 м)	Развивать координационные способности в ходьбе на носках, руки в сторону по поясу	Развивать координационные способности в беге с остановками по доске (ширина 20 см)
5.	Совершенствовать бег с изменением техники по команде «Хаджиме»	Совершенствовать технику бега по разметкам	Совершенствовать технику бега с остановками по команде «Мате»
6.	Развивать силу в лазаньи по гимнастической стенке приставным шагом	Развивать силу в лазаньи по гимнастической стенке переменным шагом	Развивать силу в лазаньи по гимнастической стенке с пролета на пролет

7.	Развивать координационные способности в бросании мяча об татами и ловле	Развивать координационные способности в бросании мяча и ловле (расстояние 1-1,5 м)	Развивать координационные способности в прокатывании мячей
8.	Совершенствовать фрагменты передней подсечки с теннисным мячом	Совершенствовать фрагменты передней подсечки с набивным мячом (1 кг)	Совершенствовать фрагменты боковой подсечки у стены
12.			
13.	Совершенствовать игру «Совушка»	Совершенствовать игру «Самолеты»	Совершенствовать игру «У кого мяч»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 79 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 80 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 81 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с веревкой	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ со скакалкой	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с кубиками
3.	Совершенствовать технику ходьбы на внешнем крае стопы	Совершенствовать технику ходьбы приставным шагом вперед, назад, в сторону	Совершенствовать технику ходьбы с высоким подниманием бедра в чередовании с бегом
4.	Развивать координационные способности в ходьбе по рейке гимнастической скамейки	Развивать координационные способности в беге по лежащей веревке	Развивать координационные способности в ходьбе с закрытыми глазами по линии (2 м)
5.	Совершенствовать технику бега в разных направлениях	Совершенствовать технику бега с подскоком	Совершенствовать технику бега с ловлей
6.	Развивать силу в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Развивать силу в ползании по наклонной гимнастической скамейке	Развивать силу в ползании в упоре на ладонях и стопах вокруг кубиков

7.	Развивать координационные способности в прокатывании обручей	Развивать координационные способности в бросании мяча вверх и ловля	Развивать координационные способности в бросании мяча об татами и ловле
8.	Совершенствовать фрагменты передней подсечки у стены	Совершенствовать фрагменты моста из и. п. лежа на спине без касания татами головой	Совершенствовать технику передвижения приставными шагами (вперед-назад; вправо-влево) по сигналу
9.	Совершенствовать игру «Передал - садись»	Совершенствовать игру «Проползи - не урони»	Совершенствовать игру «Догони свою пару»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 82 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 83 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 84 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с малыми мячами	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с мячами большого диаметра № 1
3.	Совершенствовать технику ходьбы в колонне	Совершенствовать технику ходьбы шеренгой	Совершенствовать технику ходьбы на носках, на пятках
4.	Развивать координационные способности в ходьбе на носках, руки в сторону по поясу	Развивать координационные способности в ходьбе, приставляя пятку к носку	Развивать координационные способности в ходьбе с перешагиванием кубиков
5.	Развивать быстроту в беге 12м	Развивать выносливость в беге 60 с	Совершенствовать технику бега с увертыванием
6.	Развивать силу в ползании в упоре на ладонях и стопах по линии 8 м	Развивать силу в подлезании под веревку (высота 40 см) в упоре на кистях и стопах	Развивать силу в ползаниях в упоре на кистях и стопах по гимнастической скамейке
7.	Развивать координационные способности в бросании мяча и ловле (расстояние 1—1,5 м)	Развивать координационные способности в прокатывании набивных мячей (1 кг)	Развивать координационные способности в прокатывании обручей
8.	Совершенствовать технику передвижения приставными шагами	Совершенствовать технику передвижения приставными шагами	Совершенствовать технику захвата «рукав-отворот» в и. п.

	(вперед-назад; вправо-влево) чередуя с падением назад	(вперед-назад; вправо-влево) чередуя с падением на бок	стоя на коленях при работе одной рукой
9.	Совершенствовать игру «Ловкие и быстрые»	Совершенствовать игру «Канатоходцы»	Совершенствовать игру «Успей выбежать»

№ п/п	Задачи и содержание занятия № 85 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 86 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 87 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с кольцом (кольцеброс)	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с обручами № 2
3.	Совершенствовать технику ходьбы с высоким подниманием бедра	Совершенствовать технику ходьбы в разных направлениях по поясам, шнуру, обручам	Совершенствовать технику ходьбы с различными положениями рук
4.	Развивать координационные способности в ходьбе по гимнастической скамейке	Развивать координационные способности в ходьбе с закрытыми глазами по линии (2 м)	Развивать координационные способности в ходьбе на носках, руки в сторону по поясу, шнуру
5.	Совершенствовать технику бега с высоким подниманием бедра	Совершенствовать технику бега змейкой между кубиками	Развивать выносливость в беге 60 с
6.	Развивать координационные способности в бросании об татами мяча и отбивании правой и левой рукой	Развивать координационные способности в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой	Развивать координационные способности в метании мяча в вертикальную цель (корзина) правой и левой рукой
7.	Ознакомить с фрагментами отхвата	Разучить фрагменты отхвата	Совершенствовать фрагменты отхвата с надувным мячом
8.	Совершенствовать игру «Кто быстрее до кегли»	Совершенствовать игру «Ловкие и сильные»	Совершенствовать игру «Перебрось - поймай»

№ п/п	Задачи и содержание занятия № 88 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 89 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 90 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с мячами большого диаметра № 2	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ без предметов	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с флажками
3.	Совершенствовать технику ходьбы в колонне «змейкой» между предметами	Совершенствовать технику ходьбы на внешнем крае стопы, с поворотами	Совершенствовать технику ходьбы на внешнем крае стопы, на носках, пятках
4.	Развивать координационные способности в беге с остановками по доске (ширина 20 см)	Развивать координационные способности в ходьбе по рейке гимнастической скамейки	Развивать координационные способности в беге по лежащей веревке
5.	Развивать быстроту в беге 20 м	Совершенствовать технику бега в колонне со сменой направления	Совершенствовать бег с изменением техники по команде «Хаджиме»
6.	Развивать координационные способности в бросании об татами мяча и отбивании правой и левой рукой	Развивать координационные способности в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой	Развивать координационные способности в метании мяча в вертикальную цель правой и левой рукой
7.	Ознакомить с фрагментами зацепа голенью изнутри	Разучить фрагменты зацепа голенью изнутри	Совершенствовать фрагменты зацепа голенью изнутри с надувным мячом
8.	Совершенствовать игру «Перепрыгни - не задень»	Совершенствовать игру «Переноска мячей»	Совершенствовать игру «Мяч над головой»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 91 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 92 Дата проведения:	Задачи и содержание ' занятия № 93 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать	Совершенствовать	Совершенствовать

	выполнение комплекса ОРУ с обручами № 1	выполнение комплекса ОРУ с веревкой	выполнение комплекса ОРУ со скакалкой
3.	Совершенствовать технику ходьбы приставным шагом вперед, назад, в сторону	Совершенствовать технику ходьбы с высоким подниманием бедра в чередовании с бегом	Совершенствовать технику ходьбы в колонне
4.	Развивать координационные способности в ходьбе с закрытыми глазами по линии (2 м)	Развивать координационные способности в ходьбе на носках, руки в сторону по поясу	Развивать координационные способности в ходьбе, приставляя пятку к носку
5.	Совершенствовать технику бега по разметкам	Совершенствовать технику бега с остановками по команде «Мате»	Совершенствовать технику бега в различных направлениях
6.	Развивать координационные способности в бросании об татами мяча и отбивании правой и левой рукой в эстафете	Развивать координационные способности в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой в эстафете	Развивать координационные способности в метании мяча в вертикальную цель правой и левой рукой на точность
7.	Совершенствовать фрагменты отхвата с набивным мячом (1 кг)	Совершенствовать фрагменты зацепа голенью изнутри с набивным мячом (1 кг)	Совершенствовать технику стойки на голове и руках согнувшись, после вращения вправо, влево
8.	Совершенствовать игру «Мяч в воздухе»	Совершенствовать игру «Фигуры»	Совершенствовать игру «Хитрая лиса»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 94 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 95 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 96 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с кубиками	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с малыми мячами	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой
3.	Совершенствовать технику ходьбы шеренгой	Совершенствовать технику ходьбы на носках, на пятках	Совершенствовать технику ходьбы с высоким подниманием бедра

4.	Развивать координационные способности в ходьбе с перешагиванием кубиков	Развивать координационные способности в ходьбе по гимнастической скамейке	Развивать координационные способности в ходьбе с закрытыми глазами по линии (2 м)
5.	Совершенствовать технику бега с осаливанием	Совершенствовать технику бега с ловлей	Развивать быстроту в беге 1 2 м
6.	Развивать координационные способности в бросании об татами мяча и отбивании правой и левой рукой	Развивать координационные способности в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой	Развивать координационные способности в метании мяча в вертикальную цель правой и левой рукой
7.	Совершенствовать фрагменты отхвата у стены	Совершенствовать фрагменты зацепа изнутри у стены	Совершенствовать этикет дзюдо при демонстрации перемещений
8.	Совершенствовать игру «Парашютисты»	Совершенствовать игру «Быстро в шеренгу»	Совершенствовать игру «Быстро из круга»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 97 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 98 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 99 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ мячами большого диаметра № 1	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с кольцом (кольцеброс)	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке
3.	Совершенствовать технику ходьбы в разных направлениях	Совершенствовать технику ходьбы с различными положениями рук	Совершенствовать технику ходьбы в колонне «змейкой» между предметами
4.	Развивать координационные способности в ходьбе на носках, руки в сторону по поясу	Развивать координационные способности в беге с остановками по доске (ширина 20 см)	Развивать координационные способности в ходьбе по рейке гимнастической скамейки

5.	Развивать выносливость в беге 60 с в чередовании с ходьбой	Совершенствовать технику бега с ловлей и увертыванием	Совершенствовать технику бега с высоким подниманием бедра
6.	Развивать творческие способности в имитации движений в профессиях	Развивать творческие способности в имитации движений в профессиях	Развивать творческие способности в имитации движений в профессиях
7.	Совершенствовать этикет дзюдо при демонстрации перемещений	Совершенствовать технику передвижения приставными шагами (вперед-назад; вправо-влево) с набивным мячом (1 кг)	Совершенствовать технику захвата «рукав-отворот», и. п. стоя на коленях с амортизатором
8.	Совершенствовать игру «Медвежата»	Совершенствовать игру «Пройди - не упади»	Совершенствовать игру «Бездомный заяц»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 100 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 101 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 102 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с обручами № 2	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с мячами большого диаметра № 2	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ без предметов
3.	Совершенствовать технику ходьбы на внешнем крае стопы	Совершенствовать технику ходьбы на внешнем крае стопы	Совершенствовать технику ходьбы приставным шагом вперед, назад, в сторону
4.	Развивать координационные способности в беге по лежащей веревке	Развивать координационные способности в ходьбе с закрытыми глазами по линии (2 м)	Развивать координационные способности в ходьбе на носках, руки в сторону по поясу
5.	Совершенствовать технику бега змейкой между кубиками	Развивать выносливость в беге 60 с	Развивать быстроту в беге 20 м
6.	Развивать творческие способности в имитации движений в профессиях	Развивать творческие способности в угадывании имитируемых профессий	
7.	Совершенствовать технику выведения из равновесия, и. п. стоя на коленях с	Совершенствовать технику кувырка вперед, кувырка вперед в упор присев	Ознакомить с техникой падения кувырком

	амортизатором		
8.	Совершенствовать игру «Догони обруч»	Совершенствовать игру «Равновесие в парах»	Совершенствовать игру «С кочки на кочку»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 103 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 104 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 105 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с флажками	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с обручами № 1	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с веревкой
3.	Совершенствовать технику ходьбы с высоким подниманием бедра в чередовании с бегом	Совершенствовать технику ходьбы в колонне	Совершенствовать технику ходьбы шеренгой
4.	Развивать координационные способности в ходьбе, приставляя пятку к носку	Развивать координационные способности в ходьбе с перешагиванием кубиков	Развивать координационные способности в ходьбе по гимнастической скамейке
5.	Совершенствовать технику бега в колонне со сменой направления	Совершенствовать технику бега с изменением техники по команде «Хаджиме»	Совершенствовать технику бега по разметкам
6.	Разучить технику падения кувырком	Совершенствовать технику падения кувырком	Ознакомить с техникой падения на живот из и. п. стоя на коленях
7.	Совершенствовать игру «Лево - право»	Совершенствовать игру «Не давай пояс водящему»	Совершенствовать игру «Тяни на булавы»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 106 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 107 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 108 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ со скакалкой	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с кубиками	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с малыми мячами

3.	Совершенствовать технику ходьбы на носках, на пятках	Совершенствовать технику ходьбы с высоким подниманием бедра	Совершенствовать технику ходьбы в разных направлениях
4.	Развивать координационные способности в ходьбе с закрытыми глазами по линии (2 м)	Развивать координационные способности в ходьбе на носках, руки в сторону по поясу	Развивать координационные способности в беге с остановками по доске (ширина 20 см)
5.	Совершенствовать технику бега с остановками по команде «Мате»	Совершенствовать технику бега в различных направлениях	Совершенствовать технику бега с осаливанием
6.	Разучить технику падения на живот из и. п. стоя на коленях	Совершенствовать технику падения на живот из и. п. стоя на коленях	Совершенствовать технику кувырка вперед в упор присев, падения кувырком
7.	Совершенствовать игру «Кто сильнее»	Совершенствовать игру «Перетягивание поясов»	Совершенствовать игру «Точное движение»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 109 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 110 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 111 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ мячами большого диаметра № 1	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с кольцом (кольцеброс)
3.	Совершенствовать технику ходьбы с различными положениями рук	Совершенствовать технику ходьбы в колонне «змейкой» между предметами	Совершенствовать технику ходьбы на внешнем крае стопы
4.	Развивать координационные способности в ходьбе по рейке гимнастической скамейки	Развивать координационные способности в беге по лежащей веревке	Развивать координационные способности в ходьбе с закрытыми глазами по линии (2 м)
5.	Совершенствовать технику бега с ловлей	Развивать быстроту в беге 12 м	Развивать выносливость в беге 60 с

6.	Развивать быстроту в подскоках-прыжках на месте 20 раз (2 серии с отдыхом)	Развивать скоростно-силовые способности в прыжках № 2	Развивать скоростно-силовые способности в прыжках на двух ногах (вместе, врозь)
7.	Совершенствовать технику поворотов на 1 80° скрестным шагом	Совершенствовать технику поворотов на 1 80° круговым шагом	Совершенствовать технику поворотов на 1 80° скрестными круговым шагом
8.	Совершенствовать игру «Передай мяч»	Совершенствовать игру «Один за другим»	Совершенствовать игру «Регби на коленях с надувным мячом»
п/п	Задачи и содержание занятия № 112 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 113 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 114 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с обручами № 2	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с мячами большого диаметра № 2
3.	Совершенствовать технику ходьбы на внешнем крае стопы	Совершенствовать технику ходьбы приставным шагом вперед, назад, в сторону	Совершенствовать технику ходьбы с высоким подниманием бедра в чередовании с бегом
4.	Развивать координационные способности в ходьбе на носках, руки в сторону по поясу, веревке, линии	Развивать координационные способности в ходьбе, приставляя пятку к носку	Развивать координационные способности в ходьбе с перешагиванием кубиков
5.	Совершенствовать технику бега с увертыванием	Совершенствовать технику бега с высоким подниманием бедра	Совершенствовать технику бега змейкой между кубиками
6.	Совершенствовать технику прыжков вверх на месте	Совершенствовать технику прыжков с продвижением вперед 2-3 м	Совершенствовать технику прыжков направо, налево
7.	Совершенствовать технику захватов «рукав-отворот» в движении, и. п. стоя на коленях	Совершенствовать технику выведения из равновесия в движении, и. п. стоя на коленях	Совершенствовать этикет дзюдо при демонстрации техники захвата «рукав-отворот», и.п. стоя на коленях
8.	Совершенствовать игру	Совершенствовать	Совершенствовать игру

	«Татами»	игру «Не давай пояс водящему»	«Тяни в круг»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 115 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 116 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 117 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ без предметов	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с флажками	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с обручами № 1
3.	Совершенствовать технику ходьбы в колонне за преподавателем со сменой направления	Совершенствовать технику ходьбы шеренгой	Совершенствовать технику ходьбы на носках, на пятках
4.	Развивать координационные способности в ходьбе по гимнастической скамейке	Развивать координационные способности в ходьбе с закрытыми глазами по линии (2 м)	Развивать координационные способности в ходьбе на носках в чередовании с бегом
5.	Развивать выносливость в беге 60 с	Развивать быстроту в беге 20 м	Совершенствовать технику бега в колонне со сменой направления
6.	Совершенствовать технику прыжков ноги врозь	Совершенствовать технику прыжков на одной ноге на месте	Совершенствовать технику прыжков в длину с места
7.	Совершенствовать технику моста из и.п. лежа на спине без касания татами головой	Совершенствовать технику кувырка вперед в упор присев, падения с кувырком	Совершенствовать технику стойки на голове и руках согнувшись, стойки на лопатках
8.	Совершенствовать игру «Тяни на булавки»	Совершенствовать игру «Кто сильнее»	Совершенствовать игру «Перетягивание поясов»
№ п/п	Задачи и содержание занятия № 118 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 119 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 120 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения

2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с веревкой	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ со скакалкой	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с кубиками
3.	Совершенствовать технику ходьбы с высоким подниманием бедра	Совершенствовать технику ходьбы в разных направлениях	Совершенствовать технику ходьбы с различными положениями рук
4.	Развивать координационные способности в беге с остановками по доске (ширина 20 см)	Развивать координационные способности в ходьбе по рейке гимнастической скамейки	Развивать координационные способности в беге по лежащей веревке
5.	Совершенствовать технику бега с изменением техники по команде «Хаджиме»	Совершенствовать технику бега с собиранием кубиков	Совершенствовать технику бега с остановками по команде «Мате»
6.	Совершенствовать технику прыжков в глубину (высота 20 см)	Совершенствовать технику прыжков в длину через 4-6 линий	Совершенствовать технику прыжков через 2-3 кубика
7.	Совершенствовать фрагменты боковой подсечки у стены	Совершенствовать фрагменты передней подсечки у стены	Совершенствовать фрагменты отхвата с надувным мячом
№	Задачи и содержание занятия № 121 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 122 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 123 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с малыми мячами	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ мячами большого диаметр № 1
3.	Совершенствовать технику ходьбы в колонне «змейкой» между предметами	Совершенствовать технику ходьбы на внешнем крае стопы	Совершенствовать технику ходьбы на внешнем крае стопы

4.	Совершенствовать технику бега в различных направлениях	Совершенствовать технику бега с осаливанием	Совершенствовать технику бега с ловлей
5.	Развивать скоростно-силовые способности в прыжках в длину с места	Развивать скоростно-силовые способности в прыжках через кубики	Совершенствовать технику прыжков вверх с места
6.	Совершенствовать фрагменты зацепа голенью изнутри с надувным мячом	Совершенствовать фрагменты отхвата с набивным мячом (1 кг)	Совершенствовать фрагменты зацепа голенью изнутри с набивным мячом (1 кг)
7.	Совершенствовать технику передвижения в висе	Совершенствовать технику упоров стоя, лежа	Совершенствовать технику упоров из различных исходных положений
№	Задачи и содержание занятия № 124 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 125 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 126 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с кольцом (кольцеброс)	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с обручами № 2
3.	Совершенствовать технику ходьбы приставным шагом вперед, назад, в сторону	Совершенствовать технику ходьбы с высоким подниманием бедра в чередовании с бегом	Совершенствовать технику ходьбы в колонне
4.	Развивать быстроту в беге 1 2 м (3 серии)	Развивать выносливость в беге 60 с в чередовании с ходьбой	Совершенствовать технику бега с увертыванием
5.	Развивать силовые способности в переворачивании партнера со. спины на живот	Развивать силовые способности в переворачивании партнера с живота на спину	Развивать силовые способности в перетягивании поясов сидя
6.	Совершенствовать технику передвижения в висе	Совершенствовать технику упоров стоя, лежа	Совершенствовать технику упоров из различных исходных

			положений
№	Задачи и содержание занятия № 127 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 128 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 129 Дата проведения:
3.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
4.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с мячами большого диаметра № 2	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ без предметов	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с флажками
5.	Совершенствовать технику ходьбы шеренгой	Совершенствовать технику ходьбы на носках, на пятках	Совершенствовать технику ходьбы с высоким подниманием бедра
6.	Совершенствовать технику бега с высоким подниманием бедра	Совершенствовать технику бега змейкой между кубиками	Развивать выносливость в беге 60 с
7.	Развивать координационные способности в сбивании мячом кеглей правой и левой рукой	Развивать координационные способности в метании мяча в подвешенный предмет правой и левой рукой	Развивать координационные способности в прокатывании мячей через ворота (высота 40 см)
8.	Развивать силовые способности в теснении партнера спиной	Развивать силовые способности в перетягивании поясов лежа	Совершенствовать технику падений назад, на бок, кувырком
№	Задачи и содержание занятия № 130 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 131 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 132 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с обручами № 1	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с веревкой	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ со скакалкой
3.	Совершенствовать технику ходьбы в разных направлениях	Совершенствовать технику ходьбы с различными положениями рук	Совершенствовать технику ходьбы в колонне «змейкой» между предметами

4.	Развивать быстроту в беге 20 м	Совершенствовать технику бега в колонне со сменой направления, остановками по сигналу	Совершенствовать бег с изменением техники по команде «Хаджиме», «Мате»
5.	Развивать координационные способности в прокатывании обручей в эстафете	Развивать координационные способности в бросании мяча вверх и ловле с хлопками	Развивать координационные способности в передаче мяча в парах
6.	Совершенствовать технику кувырка вперед через набивные мячи	Совершенствовать технику падения на бок через партнера	Совершенствовать технику падения на спину, на бок, кувырком
	Задачи и содержание занятия № 133 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 134 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 135 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с кубиками	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с малыми мячами	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой
3.	Совершенствовать технику ходьбы на внешнем крае стопы	Совершенствовать технику ходьбы на внешнем крае стопы	Совершенствовать технику ходьбы приставным шагом вперед, назад, в сторону
4.	Совершенствовать технику бега по разметкам, с ускорением	Совершенствовать технику бега с остановками по команде «Мате», «Хаджиме»	Совершенствовать технику бега в различных направлениях с собиранием предметов
5.	Развивать координационные способности в прокатывании мячей в эстафете	Развивать координационные способности в прокатывании обручей правой и левой рукой попеременно	Развивать координационные способности в бросании мяча вверх и ловле с приседанием
6.	Совершенствовать технику выведения из равновесия в и.п. стоя на коленях	Развивать силовые способности в борьбе за мяч в и.п. стоя на коленях	Развивать координационные способности в передаче набивного мяча (1 кг) в и.п. стоя на коленях

№	Задачи и содержание занятия № 136 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 137 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 138 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ мячами большого диаметра № 1	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с кольцом (кольцеброс)	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке
3.	Совершенствовать технику ходьбы с высоким подниманием бедра в чередовании с бегом	Совершенствовать технику ходьбы в колонне	Совершенствовать технику ходьбы шеренгой
4.	Совершенствовать технику бега с осаливанием (определенной части тела)	Совершенствовать технику бега с ловлей парами	Развивать быстроту в беге 12 м (3 серии)
5.	Развивать координационные способности в бросании мяча об татами и ловле	Развивать координационные способности в бросании мяча и ловле (расстояние 1—1,5 м)	Развивать силовые способности в бросании набивного мяча (1 кг) правой и левой рукой
12	Развивать силовые способности в упражнениях с амортизатором	Совершенствовать технику передвижения приставными шагами с переноской набивного мяча (1 кг)	Совершенствовать технику поворотов на 180° скрестным шагом по обусловленному сигналу
№	Задачи и содержание занятия № 139 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 140 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 141 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с обручами № 2	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с мячами большого диаметра № 2	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ без предметов
3.	Совершенствовать технику ходьбы на носках, на пятках	Совершенствовать технику ходьбы с высоким подниманием бедра	Совершенствовать технику ходьбы по шнуру, по кругу
4.	Развивать выносливость в беге 60 с в чередовании с	Совершенствовать технику бега с увертыванием от	Совершенствовать технику бега с высоким подниманием бедра в

	ходьбой	осаливания платком	чередовании с ходьбой
5.	Совершенствовать технику поворотов на 1 80° круговым шагом по обусловленному сигналу	Развивать силовые способности в перетягивании за пояс через линию	Развивать силовые способности в борьбе за набивной мяч в тройках в и. п. стоя на коленях
6.	Совершенствовать игру «Салки на коленях»	Совершенствовать игру «Гатами»	Совершенствовать игру «Не давай пояс водящему»
№	Задачи и содержание занятия № 142 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 143 Дата проведения:	Задачи и содержание занятия № 144 Дата проведения:
1.	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения	Совершенствовать изученные строевые упражнения
2.	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с флажками	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с обручами № 1	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с веревкой
3.	Совершенствовать технику ходьбы с различными положениями рук	Совершенствовать технику ходьбы в колонне «змейкой» между предметами	Совершенствовать технику ходьбы на внешнем крае стопы, с высоким подниманием бедра
4.	Совершенствовать технику бега змейкой между кубиками со сменой направляющего	Развивать выносливость в беге 60 с в чередовании с ходьбой	Развивать быстроту в беге 20 м (3 серии)
5.	Совершенствовать технику выведения из равновесия в движении, и. п. стоя на коленях с амортизатором	Совершенствовать этикет дзюдо при демонстрации техники захвата «рукав-отворот», и. п. стоя на коленях	Совершенствовать технику моста из и. п. лежа на спине без касания татами головой
6.	-	Совершенствовать игру «Тяни на булавки»	Совершенствовать игру «Кто сильнее»

Диагностика «Студии спорта Дзюдо»

№	Фамилия имя	Падение. Самостраховка	Прыжок в длину с места (см)	Броски		Переворотные удержание				Под тул в се (раз)
				передня я	задня я	за руку и ногу	клю ч	сбоку	попере к	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
23										
24										
25										
26										
27										

Диагностика «Студии спорта Дзюдо»

№	Фамилия имя	Стойка		Выведение противника из равновесия	Захваты		Броски		Переворот ы в партере с переходом на удержание	И впе д
		основная	защитная		рукав отворо т	рукав на спине	бросок через бедро задняя подножка	защита от броска		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										

10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
23								
24								
25								

Список литературы

1. Алямовская В., Физкультура в детском саду. - М.; «Чистые пруды», 2005.
2. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо. Программа – М.; Советский спорт,2003.
- 3.Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культуры в ДОУ. М.; 2005.
- 4.Епифанов В.А.. Апанасенко Г.Л. – М.; Медицина,1990.
5. Лескова Г.П. Общеобразовательные упражнения в детском саду. – М.; Просвещение,1981.
6. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. «Дзюдо: история, теория, практика». Архангельск. «СК»,2000.
7. Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков – М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.
- 8.Степаненкова Э. – Методика физического воспитания – М.; «Воспитание дошкольника»,2005.
9. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.; Просвещение, 1984.

прономеровано, прошифровано
и скреплено печатью на 60 листах
заведующий МДОУ ДС № 10
Костромитина Н.А.

