

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
МБУДО «ЦВР «Пашинский»
(Протокол № 91 от 15.02.2023г.)



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУДО
«ЦВР «Пашинский»
С.Г. Ахременко
Приказ № 50-од от «15» февраля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по дзюдо**

«Путь к успеху. Старт»

возраст учащихся: от 6 до 7 лет

срок реализации программы: 1 год

Составители:
Большаков А.В.,
педагог дополнительного образования
Кудряшова Н.Н.,
инструктор-методист
Тархова Н.А.,
начальник отдела

Новосибирск – 2023

Содержание

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
Отличительные особенности программы	5
Цель и задачи программы	6
Адресат программы	7
Режим занятий	7
Особенности организации образовательного процесса	8
Принципы и методы обучения	9
Планируемые результаты	10
Способы проверки результатов освоения программы	10
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
Условия реализации программы	11
Календарный учебный график	11
Учебный план	12
Содержание учебного плана	12
Оценочные и диагностические материалы	14
Раздел 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	16
Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	18
Раздел 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	20
ПРИЛОЖЕНИЕ	23

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо «Путь к успеху. Старт» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучающихся в возрасте от 5 до 6 лет. Содержание программы направлено на укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, физическое развитие и совершенствование учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в двигательной активности и занятиях физической культурой.

Нормативно-правовой основой дополнительной общеобразовательной программы по дзюдо «Путь к успеху» являются следующие документы:

- Конвенция ООН о правах ребёнка, Декларация прав ребенка;
- Конституция РФ;
- Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 14.07. 2022 № 262-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 14 июля 2022 года N 301-ФЗ);
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 – р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 ОБ утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (в ред.17.12.2021 № 66403);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2021 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 2 февраля 2021 года);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 г.г. (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 12. 2017 г. № 1642 Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" с изменениями и дополнениями от 29.03.2019 г.);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Правительства Новосибирской области от 02.03.2020 № 39-П «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Распоряжение Правительства Новосибирской области [от 31.10.2018 N 404-рп «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области»](#) (с изм. от 02 июля 2019 года N 243-рп);
- Постановление мэра города Новосибирска от 19.02.2021 № 547 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Новосибирске»;
- Приказ министерства образования Новосибирской области от 31.03.2020 № 886 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Примерная программа воспитания (утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. ([http:// form.instrao.ru](http://form.instrao.ru)));
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Актуальность

Развитие спорта и физической культуры является одним из приоритетов социальной политики государства. Активное развитие массового спорта, формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и воспитание ответственного отношения к себе – основные задачи развития дополнительного образования.

Формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни и двигательной активности необходимо начинать уже с дошкольного возраста, когда ребенок активно растет и развивается, происходит формирование двигательных функций, а сами

движения становятся его потребностью. Именно через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, социальное мышление (умение работать в группе). Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по дзюдо «Путь к успеху. Старт» обусловлена тем, что она оказывает комплексное воздействие на обучающихся. Занятия дзюдо способствуют укреплению здоровья детей и формированию необходимого двигательного опыта, создают условия для личностного развития и нравственного воспитания обучающихся, способствуют формированию интереса к занятиям физической культурой.

Начало занятий в дошкольном возрасте позволяет постепенно готовить детей к занятиям борьбой дзюдо, развивать необходимые физические качества. В программе используются общеразвивающие, специальные физические и акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры. На этапе знакомства с дзюдо изучаются начальные формы упражнений дзюдо: простейшие элементы координации, самостраховки, группировки, стойки и др. Работа с детьми дошкольного возраста в рамках программы ведется с учетом их возрастных и психофизиологических особенностей и возможностей.

При разработке данной программы использовался передовой опыт работы с дошкольниками 5-6 летнего возраста по изучению начальных упражнений дзюдо, накопленный тренерами-преподавателями Новосибирской областной федерации дзюдо, тренерами-преподавателями других регионов Российской Федерации, информация методических семинаров «Базовые методики подготовки спортивного резерва», проводимые Федерацией Дзюдо России, методические разработки по внедрению в практику здоровьесберегающих методик и технологий.

При разработке Программы были использованы:

- Типовая (Примерная) программа Дзюдо: для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва [3];

- Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) [5].

Вид программы – модифицированная. По уровню освоения - общеразвивающая программа.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо «Путь к успеху. Старт» направлена, прежде всего, на разностороннюю физическую подготовку, развитие двигательных качеств, знакомит с основами борьбы дзюдо и рассчитана на обучающихся разного уровня физической подготовленности.

В программу обучения включены:

– общеразвивающие упражнения, способствующие развитию физических качеств, укреплению опорно-двигательного аппарата обучающихся;

– специальные физические упражнения – акробатические, простейшие элементы единоборств, игры и эстафеты направленные на развитие координации, внимания, тактических действий.

Поскольку для детей дошкольного возраста наиболее предпочтительна игровая деятельность в процесс обучения включены подвижные и спортивные игры.

Во время занятий используется специальная терминология согласно возрасту.

Для поддержания и развития интереса обучающихся к занятиям проводятся внутренние соревнования в форме эстафет, спортивных игр и спортивных праздников, спортивных конкурсов на лучшее выполнение изученного элемента борьбы и др.

Большое внимание в программе обучения уделяется традициям дзюдо, его истории и предназначению. Знакомство с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов. Теоретическая подготовка по предмету помогает научить обучающихся осмысливать и анализировать свои действия на татами, а также действия соперника.

Новизна программы и педагогическая целесообразность

Предлагаемый программный материал построен таким образом, что предусматривает обучение начальным формам упражнений дзюдо детей дошкольного возраста, и позволяет планомерно приучать детей к навыкам единоборства на самых интенсивных этапах развития ребенка. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Цель и задачи программы

Цель – укрепление здоровья и развитие физических качеств у детей дошкольного возраста, через обучение дзюдо на базовом уровне.

Задачи:

Предметные:

- развить жизненно важные двигательные качества обучающихся (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, выносливость);
- обучить основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить основам специальных двигательных умений и навыков в области дзюдо (стойка, повороты, страховка и само страховка, техника падения и т.д.);
- способствовать формированию знаний о дзюдо;
- познакомить с терминологией дзюдо.

Метапредметные:

- способствовать развитию коммуникативных навыков, умению работать в группе;
- способствовать развитию самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности.

Личностные:

– содействовать развитию интереса обучающихся к занятиям физической культурой и дзюдо, к подвижным и спортивным играм.

Уровень освоения программного материала

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Путь к успеху. Старт» предполагает стартовый уровень освоения.

Объем и срок освоения программы

Продолжительность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по дзюдо «Путь к успеху. Старт» – 1 год. Объем программы – 72 часа.

Адресат программы

Программа рассчитана на работу с обучающимися в возрасте от 5 до 6 лет. При организации образовательного процесса учитываются возрастные особенности развития детей.

Краткая характеристика обучающихся

В период дошкольного детства формируется фундаментальная основа для здоровья и полноценного физического развития детей. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система и совершенствуются движения. У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. Постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость.

Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Внимание в дошкольном возрасте имеет произвольный характер, хотя и становится более устойчивым по мере взросления. Удержать детское внимание получается, только если поддерживать интерес к деятельности. Организовывать внимание на предстоящей деятельности помогает использование речи. Детям старшего дошкольного возраста, которые вслух проговаривают полученные от взрослых инструкции, гораздо проще сосредоточиться на их выполнении.

Ведущая деятельность в дошкольном возрасте – игра, которая способствует становлению не только общения со сверстниками, но и произвольного поведения ребенка. Механизм управления своим поведением складывается именно в игре, а затем проявляется в других видах деятельности. В игре развивается мотивационно – потребностная сфера ребенка. Возникают новые мотивы деятельности и связанные с ними цели.

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Общее количество часов в неделю – 2 часа. Продолжительность 1 академического часа для дошкольников составляет 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Особенности набора и комплектования групп

Набор детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Путь к успеху. Старт» осуществляется на основании письменного заявления родителей и при отсутствии медицинских противопоказаний.

К занятиям допускаются все дети, желающие заниматься дзюдо независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности.

Форма организации занятий – групповая.

Количество обучающихся в группе 10 – 20 человек.

Типичная структура занятия

Учебное занятие, на котором обучающиеся приобретают знания, умения и навыки, состоит из четырех частей:

- вводной,
- подготовительной,
- основной,
- заключительной.

Вводная часть. Задачи: повысить эмоциональное состояние занимающихся, настроить на работу и соблюдение дисциплины. В содержание вводной части входит построение группы, расчет, краткое объяснение задач занятия, выполнение строевых упражнений, соблюдение этикета дзюдо (этикет поклонов, поведение в строю и выполнение строевых команд).

Подготовительная часть направлена на организацию занимающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части занятия. Включает комплекс разминочных, подготовительных и строевых упражнений

В основной части занятия решаются задачи развития физических качеств и специальной функциональной подготовки; обучения специальным знаниям о здоровье, дзюдо; формирования двигательных умений и навыков.

Средства решения этих задач – общеразвивающие и специальный физические упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие физических способностей обучающихся, элементы подготовки дзюдо (кувырки, страховки и самостраховки, подводящие упражнения и др.), различные подвижные игры, направленные на совершенствование двигательных навыков и повышение эмоционального состояния обучающихся, игры соревновательного характера.

Заключительная часть занятия. Задачи – постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги занятия. Средства, применяемые в этой части – упражнения на восстановление дыхания и сердечно-сосудистой системы, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на гибкость и расслабление мышц, игры малой интенсивности, игры на внимание.

В конце каждого занятия проводится его анализ, и даются домашние задания.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с упражнениями (например, в виде беседы, рассказа в начале практической части занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения подкрепляются примерами, наглядными пособиями.

Принципы и методы обучения

Программа разработана с учетом следующих основных принципов:

1. *Принцип доступности* - преподаваемый материал должен соответствовать уровню психического и физического развития обучающихся, а также их возрасту.
2. *Принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала, при котором вначале изучается простое («общее»), а затем сложное («частное»).
3. *Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*
Данный принцип заключается в постепенном увеличении и обновлении заданий в сторону усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей детей.
4. *Принцип системности* – непрерывное совершенствование в спортивной технике. Все обучение построено как единый и непрерывный процесс.
5. *Принцип наглядности обучения* – ребёнок, легче воспринимает материал, показанный самим педагогом. Возможен показ лучшим учеником (имеющим авторитет у детей) или многократный просмотр видеозаписи.
6. *Принцип единства коллективного обучения и индивидуального подхода к обучаемому.* Планируя занятия, педагог закладывает упражнения общей направленности и индивидуального развития.

Методы обучения

В процессе обучения по программе применяются следующие методы:

- *Словесный метод* – проводится в форме лекции, беседы, объяснения. Сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.
- *Наглядные методы* – различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.):
 - *репродуктивный метод* – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях;
 - *метод непосредственной наглядности* – показ упражнений педагогом или по его заданию другим обучающимся; совместное выполнение упражнений педагогом и обучающимся).
- *Практические методы* – основаны на двигательной деятельности обучающихся:
 - *игровой метод* – представляет собой двигательную деятельность игрового характера, упорядоченную определенным образом. В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.
 - *соревновательный метод* – основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

- *фронтальный метод* – используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися;
- *метод целостного упражнения* – предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме;
- *метод расчлененного упражнения* – предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое;
- *интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Планируемые результаты

В результате освоения программы «Путь к успеху. Старт» выпускник приобретет определенный запас знаний, умений и навыков и будет иметь следующие результаты:

Предметные:

- у выпускников будут развиты жизненно важные двигательные качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость и координация);
- выпускники научатся выполнять комплекс общефизических и специальных физических упражнений;
- выпускники освоят и смогут самостоятельно выполнять комплекс специальных элементов дзюдо - стойку, повороты, страховку и само страховку, технику падения и т.д.);
- выпускники будут знать о дзюдо, истории развития дзюдо, знать и применять основную терминологию дзюдо.

Метапредметные:

- выпускники будут уметь работать в парах и группе, договариваясь и помогая друг другу в учебно-тренировочной деятельности;
- будет внесен вклад в развитие самостоятельности и инициативности в процессе занятий.

Личностные:

- будет внесен вклад в развитие интереса выпускников к занятиям физической культурой, подвижным играм.

Способы проверки результатов освоения программы

Результативность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по дзюдо «Путь к успеху. Старт» оценивается на основе данных педагогического наблюдения и результатов выполнения контрольных заданий.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения. Проводится на протяжении всего учебного года.
- *промежуточная аттестация* (оценка уровня развития физической подготовленности) проводится 3 раза в год (в начале (сентябрь), середине (декабрь) и

конце (май) текущего учебного года) в форме выполнения контрольных упражнений по общей физической и специальной подготовке.

- **итоговая аттестация** проводится в конце освоения всего программного материала, в форме выполнения контрольных упражнений по общей физической и специальной подготовке.

Результаты выполнения обучающимися контрольных упражнений заносятся в диагностические таблицы (см. Методические материалы). На основании полученных данных педагог делает выводы о результативности реализации программы, вносит корректировки в программу обучения.

В течении учебного года проводятся внутренние соревнования в форме эстафет, спортивных и др.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

Для успешной организации занятий и осуществления учебно-тренировочного процесса по программе необходимы следующие условия:

Материально-технические условия:

- спортивный зал, имеющий естественное и искусственное освещение, соответствующий гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности;
- спортивное оборудование и инвентарь: татами, шведская стенка, гимнастические скамейки, палки гимнастические, обручи, скакалки, мешочки набивные, утяжелители, мячи набивные, гантели пластиковые, кегли, конусы, кубики, мяч малый, мяч резиновый.

Информационно-методические условия:

- дидактические игры: сюжетные и ролевые игры, игры-соревнования, игры с предметами, игры с элементами дзюдо;
- видеоматериалы по дзюдо, методике преподавания дзюдо (Centre Judo Kids Feodosiya) [27];
- наглядные пособия, демонстрационные пособия.

Кадровые условия:

- педагог дополнительного образования, имеющий высшее или средне-специальное образование в области физической культуры и спорта и соответствующий требованиям «Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования»;
- инструктор по физической культуре (при проведении мониторингов);
- медицинская сестра (при проведении мониторингов).

Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество во учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятий
-------------------------------	----------------------------	-------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	----------------------

1 год обучения	1 сентября	31 мая	36	72	72	2 раза / нед. по 1 часу
-------------------	------------	--------	----	----	----	----------------------------

Учебный план

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	2		Контрольный опрос
2.	Теоретическая подготовка	4	4		Контрольный опрос
3.	Общая физическая подготовка	20		20	Наблюдение, сдача нормативов
4.	Основы элементов техники дзюдо	10		10	Наблюдение, правильность выполнения элементов
5.	Акробатика	10		10	Наблюдение
6.	Подвижные игры	24		24	Наблюдение/ Качество выполнения элементов, соблюдение правил
7.	Контрольное занятие	2		2	Зачет по ОФП/ Сдача нормативов
	ИТОГО	72	6	66	

Содержание учебного плана

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	Порядок и содержание работы объединения. Поведение на улице во время движения к месту занятий. Правила поведения в спортзале. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила безопасности при занятиях борьбой.	
2.	Теоретическая подготовка	История дзюдо. Основные команды дзюдо. Режим дня: время подъема и отхода ко сну, время приема пищи. Гигиенические знания. Соблюдение санитарно-	

		<p>гигиенических требований во время занятий в зале борьбы.</p> <p>Правила поведения в дзюдо. Поведение и культура дзюдоиста в зале и на улице.</p> <p>Спортивная форма и правила ее ношения.</p>	
3.	Общая физическая подготовка		<p>Основные строевые упражнения на месте и в движении: основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу педагога. Размыкание в колонну и шеренгу на вытянутые руки.</p> <p>Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения рук и ног, расчет на 1-2.</p> <p>Все виды ходьбы, равновесие.</p> <p>Бег в спокойном темпе.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с разбега</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезание через скамейку.</p> <p>Бросание, ловля мяча.</p> <p>Имитационные упражнения.</p>
4.	Основы элементов техники дзюдо		<p>Передвижения: вперед, назад, влево, вправо.</p> <p>Элементарные технические действия: стойка дзюдоиста (высокая, средняя, низкая).</p> <p>Дистанции: вне захвата.</p> <p>Упражнения в само страховке (падение) и страховке с партнёром, падение на бок и на спину.</p> <p>Выведение из равновесия, броски, удержания.</p>
5.	Акробатика		<p>Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; через препятствие (мешок, чучело, мячик); кувырок через правое, левое плечо.</p> <p>Разучивание стойки и передвижение на одной ноге; передвижение в парах на руках, партнер держит за ноги.</p>

			Разучивание кувырка назад (при медицинских показаниях через плечо, либо не разучивать).
6.	Подвижные игры		Подвижные игры и комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.
7.	Контрольное занятие		Зачет по ОФП

Оценочные и диагностические материалы

Мониторинг физической подготовленности обучающихся

Предлагаемая система оценки физических качеств, проводится три раз в год (сентябрь, декабрь и май) при участии педагога дополнительного образования, инструктора по физической культуре, медицинской сестры, учитывая индивидуальные особенности ребенка (его психофизическое здоровье, эмоциональное состояние), состояния здоровья (медицинские отводы и ограничения).

Диагностическая карта _____ уч. год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путь к успеху.

Старт»

Группа № _____ Год обучения _____

Педагог _____

Предметные компетенции

№ п \ п	ФИ ребенка	Подтягивание ¹ из виса на перекладине			Вис на перекладине (с)			Челночный бег 3x10 (с) ²			Бег 30 метров (с)			Прыжки в длину с места			Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (см)			Сгибание рук в упоре лежа на полу		
		Начало года	Середина	Конец года	Начало года	Середина	Конец года	Начало года	Середина	Конец года	Начало года	Середина	Конец года	Начало года	Середина	Конец года	Начало года	Середина	Конец года	Начало года	Середина	Конец года
1.																						
2.																						
3.																						

¹ Упражнение на выбор: подтягивание из виса на перекладине или сгибание рук в упоре лежа на полу.

² Упражнение на выбор: челночный бег 3x10 или бег на 30м.

4.																			
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Личностные компетенции

№ п / п	ФИ ребёнка	Личностные компетенции																	
		Мотивация ребёнка к занятиям в объединении (В/С/Н/)			Мотивация родителей к занятиям ребёнка в объединении (В/С/Н/)			Уровень коммуникативной культуры ребёнка (В/С/Н/)											
		начало года	середа на года	конец года	начало года	середа на года	конец года	начало года	середа на года	конец года									
1.																			

Критерии оценки основных параметров диагностической карты

Нормативы сдачи ОФП для детей 5- 6 лет

	Подтягивание из виса на перекладине			Вис на перекладине (с)			Челночный бег 3x10 (с)			Прыжки в длину с места			Сгибание рук в упоре лежа на полу		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Мальчики	3	2	1	-	-	-	10,1 и ниже	10,3-11,0	11,9	135 и выше	115-120	100 и ниже	17	9	7
Девочки	-	-	-	4	30	2	10,3 и ниже	10,6-11,3	11,4 и больше	125 и выше	100-110	85 и ниже	-	-	-

Личностные компетенции

Интерес ребёнка к занятиям в объединении

В (высокий)– ребёнок с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, пропускает занятия только по уважительным причинам, ответственно относится к любым поручениям педагога.

С (средний) – ребёнок регулярно посещает занятия в объединении, но на занятиях проявляет среднюю активность, не проявляет интереса к воспитательной работе в объединении.

Н (низкий)- ребёнок посещает занятия без интереса (возможно, по настоятельной просьбе родителей), довольно часто пропускает занятия без уважительной причины, не выполняет поручений педагога.

Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении

В (высокий)– существует устойчивый контакт с родителями (родители часто посещают занятия, интересуются успехами ребёнка, стараются оказать помощь ребёнку, существует телефонный контакт педагога и родителей, родители являются постоянными участниками внеучебной деятельности в объединении);

С (средний)– существует достаточный контакт с родителями (родители проявляют невысокий уровень собственного интереса к занятиям ребёнка, но хорошо идут на контакт по просьбе педагога, могут оказать посильную помощь занятиям ребёнка, педагогу, достаточно редко посещают занятия);

Н (низкий) – контакт с родителями совершенно отсутствует, за исключением начального этапа – записи ребёнка в объединение. Как правило, родители плохо идут на контакт, не отвечают на телефонные звонки.

Уровень коммуникативной культуры ребёнка

В (высокий) – ребёнок легко идет на контакт с педагогом и сверстниками, адекватно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение педагога с ребёнком зачастую выходит за рамки учебных занятий, ребенок открыт, спокоен перед педагогом.

С (средний) – ребёнок идет на контакт с педагогом, но не со всеми сверстниками общается свободно, терпит критику педагога, но не всегда – критику сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение с педагогом, как правило, не выходит за рамки учебной деятельности

Н (низкий) – ребенок сложно идет на контакт с другими членами объединения, большую часть времени на занятии молчит, проявляет низкую активность, болезненно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, избегает внеучебного общения с другими ребятами, общение с педагогом ограничено.

Требования к уровню технической подготовленности обучающихся (5 – 6 лет)

Правильно показать изученные технические действия:

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

Раздел 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель воспитания в рамках данной программы – личностное развитие обучающихся 5-6 лет. Данная цель ориентирует педагогов МБУДО «ЦВР «Пашинский» не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. Важное значение отводится сочетанию усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются приоритетом в воспитательной деятельности и важным фактором успеха в достижении целей воспитания.

Цель воспитания для детей дошкольного возраста от 5 - 6 лет – воспитание эмоционально благополучного, разносторонне развитого, счастливого ребенка.

Задачи воспитания:

- обеспечить физическое здоровье;
- обеспечить эмоциональное благополучие;
- обеспечить интеллектуальное развитие;

- обеспечить волевое развитие каждого обучающегося дошкольного возраста.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в воспитание эмоционально благополучного, разносторонне развитого, счастливого ребенка, знающего правила ведения здорового образа жизни, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	5-6 лет	Родительское собрание «Организация и улучшение учебно-тренировочного процесса в учебном году»	Сентябрь	Модуль «Работа с родителями»
2.	5-6 лет	Беседы с учащимися на темы: «Безопасность на дороге», «Нормы поведения в СП, на занятиях», «Правила безопасности в зимний период». «Правила безопасности в летний период»	Сентябрь-июнь	Модуль «Учебное занятие в объединении»
3.	5-6 лет	Традиционный осенний легкоатлетический кросс, посвящённый Дню учителя	Октябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
4.	5-6 лет	Новогоднее театрализованное представление для дошкольников	Декабрь	Модуль «Педагогическое руководство объединением»
5.	5-6 лет	Новогодний спортивный праздник	Декабрь	Модуль «Педагогическое руководство объединением»
6.	5-6 лет	Профильный день «Тропинки здоровья»	Январь	Модуль «Каникулы»
7.	5-6 лет	Спортивный праздник «Спорт. Искусство. Интеллект»	Февраль	Модуль «Поддержка талантливых детей» Модуль «Педагогическое руководство объединением»
8.	5-6 лет	Традиционный спортивный праздник «Неразлучные друзья - взрослые и дети»	Февраль	Модуль «Работа с родителями» Модуль «Ключевые дела»
9.	5-6 лет	Родительское собрание: «Режим тренировок и отдыха в дни весенних каникул»	Март	Модуль «Работа с родителями»

10.	5-6 лет	Учебно-тренировочные сборы в объединении «Дзюдо»	Март	Модуль «Каникулы»
11.	5-6 лет	Спортивный праздник «Будь готов» по программе ГТО	Апрель	Модуль «Поддержка талантливых детей»
12.	5-6 лет	Традиционный весенний легкоатлетический кросс	Май	Модуль «Поддержка талантливых детей»
13.	5-6 лет	Родительское собрание «Итоги учебного года»	Май	Модуль «Работа с родителями»
14.	5-6 лет	Соревнования по сумо среди учащихся 5-6 лет	Май	Модуль «Поддержка талантливых детей»

Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методические рекомендации по проведению занятий с обучающимися 5-6 лет

В процессе занятий с обучающимися 5-6 лет следует уделять больше внимания разучиванию элементов техники движений, отработке легкости, точности их выполнения.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед обучающимися задачу, давать возможность осмыслить и объяснить ход и способы выполнения задания.

В упражнения и игры целесообразно включать элементы соревнований, что стимулирует проявление двигательных способностей обучающихся, способствует совершенствованию двигательных умений и навыков. При этом необходимо тщательно продумывать физическую и эмоциональную нагрузку, учитывать уровень физического развития обучающихся данного возраста.

Большое значение в обучении движениям имеют четкий анализ и оценка деятельности обучающихся, особенно по ходу выполнения упражнений.

Для правильного регулирования нагрузки с учетом индивидуальных способностей обучающегося рекомендуется проводить дополнительное тестирование физической подготовленности в конце каждого месяца. При таком тестировании целесообразнее совмещать общую и специальную подготовки.

Проводить соревнования у 5 - 6-летних обучающихся целесообразнее в форме игр: различных «Веселых стартов», соревнований на лучшее выполнение элементов дзюдо, игр «стенка на стенку», «петушиных боев», развлекательных конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья» и др. Всякая деятельность обучающихся, должна доставлять им радость, как от самого процесса, так и от его результата, от совместных действий и переживаний.

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

Для того, чтобы некоторые упражнения интереснее воспринимались обучающимися и легче запоминались, желательно дать им названия, знакомые обучающимся. Например:

1. «Лошадка» – ходьба в упоре присев;
2. «Мишка» – ходьба на внешней стороне стопы;
3. «Цапля» – ходьба с высоким подниманием бедра;
4. «Петушок» – ходьба с за хлестом голени, руки за спину;
5. «Зайчик» – прыжки на двух ногах;

6. «Насос» – наклоны вправо-влево,
7. «Лягушка» – прыжки в приседе;
8. «Бабочка» – сед с согнутыми ногами, пятки соприкасаются, махи коленями;
9. «Лодочка» – лежа на животе прогнуться, руками взять за ноги, покачивание;
10. «Свечка» – стойка на лопатках;
- 11 «Тележка» – ходьба на руках, напарник держит за ноги;
12. «Тараканьи бега» – бег на четвереньках вперед; спиной вперед;
13. «Рыбка» – лежа на животе, руки под грудью. Прогнуться, достать носками ног до головы.
14. «Добрая, злая кошечка» – стоя в высоком партере, прогнуться, выгнуться.
15. «Пистолетик» – приседание на одной ноге;
16. «Большой, маленький» – упор стоя, упор присев.

Основными формами занятий являются: групповые практические занятия по борьбе; лекции и беседы; просмотр учебных фильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

Для обучающихся 1-го года обучения используются контрольные нормативы по общей физической подготовке. Комплексное тестирование физического развития каждого обучающегося проводится 2 раза в год: в сентябре и в мае. В конце каждого месяца необходимо проводить дополнительное тестирование, в котором совмещаются общая и специальная подготовки.

В процессе обучения необходимо отслеживать динамику роста подготовленности занимающихся, позитивные личностные изменения и мотивацию к регулярным занятиям спортом, конкретно - дзюдо.

Особенности организации двигательной деятельности детей 5-6 лет

Необходимо:

- развивать у них интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;
- содействовать постепенному освоению ими техники движений;
- формировать представление о разнообразных способах их выполнения;
- целесообразно формировать физическое качество (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);
- учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организационной и самостоятельной);
- учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

Основные задачи на этом этапе:

- повышение сопротивляемости организма влиянием внешней среды путем его закаливания;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;

- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- развитие физических качеств;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, плавание, сохранение правильной осанки);
- формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и интереса к начальным формам упражнений дзюдо.

Раздел 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.
2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов доп.учреждений. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин – М: ВЛАДОС, 2018.
3. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. – сост. С. В. Ерегина и др. – М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
4. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт.— сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. 2-е изд. исправ. – М.: Советский спорт, 2009, допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту – 212 с.
5. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. – сост. С. В. Ерегина и др. - М.: Советский спорт, 2016. — 368 с.
6. Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо Государственного автономного учреждения Тюменской области «Центр олимпийской подготовки «Тюмень-дзюдо», 2018 г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatel'naya-programma-fizkulturnosportivnoy-napravlenosti-dzyudo-3861021.html> (дата обращения 28.11.2021).
7. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта дзюдо «Твой первый пояс». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://judocenter.ru/media/page/files/5-10-programma.pdf> (дата обращения 26.03.2022).
8. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер. 2017. № 2.
9. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений

- дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2018.
10. Ерегина, С. В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): учебное пособие / С. В. Ерегина. – Южно-Сахалинск: изд-во СахГУ, 2015. – 144 с. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://sakhgu.ru/wp-content/uploads/page/record_19749/2016_05/Ерегина-С.-В.-СОВРЕМЕННЫЕ-ПОДХОДЫ-К-ОБУЧЕНИЮ-ТЕХНИКЕ-ДВИГАТЕЛЬНЫХ-ДЕЙСТВИЙ-НА-ПРИМЕРЕ-ДЗЮДО.pdf (дата обращения 15.03.2022).
 11. Ерёмина С.В., Р.М. Дмитриев, Ю.А. Крищук, С.И. Соловейчик. Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений по дзюдо). – М.: Советский спорт, 2006.
 12. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Академия, 2013. - 160 с.
 13. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. – М.: Лептос. 1994. — 368 с.
 14. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004. – 176 с. – (Библиотека учителя).
 15. Кожухова Н.Н., Рыжакова Л.А, Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. – М.: ВЛАДОС, 2019.
 16. Кузнецова И. В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М.: Радио и связь. 2018. - 224 с.
 17. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
 18. Методические рекомендации «Применение подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов 6-17лет» (из опыта работы тренера - преподавателя по дзюдо ДЮСШ ЧМР Смолина М.В.), Чайковский р-н, п. Марковский, 2016 г.
 19. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет / С.А. Миняева. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 208с.: ил. – (Внимание дети!).
 20. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863.
 21. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – М.: Советский спорт, 2018. – С. 590–591.
 22. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации. Авт.- сост. А.С. Первозников. – Челябинск, 2003.
 23. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. –М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. – С. 6–10.
 24. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2018. – С. 133.
 25. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2019. - С. 54—60.

26. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://bookitut.ru/Teoriya-i-metodika-detsko-yunosheskogo-dzyudo.html> (дата обращения 16.11.2021).
27. Материалы методического семинара "Базовые методики подготовки спортивного резерва в дзюдо: подготовка дзюдоистов в возрастных группах 13-15 и 15-17 лет», 24-26 апреля, 2019г. Барнаул. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13231873572068951707&noreask=1&parent-reqid=1574936896942284-1708652157363154885800300-vla1-4164&path=wizard&text=ютуб+методического+семинара+\"Базовые+методики+подготовки+спортивного+резерва+в+дзюдо%3A+подготовка+дзюдоистов+в+возрастных+группах+13-15+и+15-17+лет](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13231873572068951707&noreask=1&parent-reqid=1574936896942284-1708652157363154885800300-vla1-4164&path=wizard&text=ютуб+методического+семинара+\)
28. Шулика Ю.А., Коблев Я.К. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/12341> (дата обращения 16.11.2021).
29. Centre Judo Kids Feodosiya [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.youtube.com/channel/UChXnJCOanO3pZLqk7oPLchQ> (дата обращения 16.11.2021).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение № 1

Блок тренировочных заданий для проведения разминки

1. *Строевые упражнения на месте:* команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Направо», «Налево» сдача рапорта.
2. *Ходьба в колонне:* с изменением направления, «Змейкой», на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с за хлестом голени, в полуприседе, в приседе, с выпадами, гусиным шагом, медленная- 1-2 мин.
3. *Бег:* с высоким подниманием бедра, с за хлестом голени, приставным шагом, непрерывный бег 2-3 мин.
4. *Прыжки:* на одной, на двух ногах, в приседе.
5. *Акробатика:* кувырок вперед, кувырок назад, кувырок-страховка через правое, левое плечо, на спину, полет-кувырок, полет-кувырок через препятствие.
6. *Общеразвивающие упражнения:* круговые движения кистями, в локтевых и плечевых суставах. Сгибание и разгибание пальцев. Одновременные, последовательные, попеременные, маховые, круговые движения руками.
7. *Упражнения для мышц шеи.* Стоя на переднем борцовском мосту покачивания, переход на задний борцовский мост.
8. *Упражнения для мышц туловища.* Наклоны вперед, назад, в стороны. Повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями).
9. *Упражнение для мышц ног.* Движения в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах (сгибание, разгибание, круговые движения) из разных исходных положений. Приседания, прыжки на одной и двух ногах, выпады, пружинящие приседания в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.
10. *Упражнения на координацию:* согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях и последовательности.
11. *Упражнения на гибкость:* стоя или сидя ноги врозь - наклоны (к правой, левой, вперед), «Лодочка», «Рыбка». Лежа на животе, руки в стороны - достать правой ногой левую руку и наоборот.
12. *Упражнения с предметами:* с гимнастической палкой. Маховые и круговые движения руками; наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; перенос ног через палку, со скакалкой. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, в полуприседе и приседе, с поворотами. Бег с вращением скакалки, со скрещением рук. С набивным мячом (вес мяча до 1 кг - 5 лет). Движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук. Наклоны, повороты, круговые движения туловища, удерживая мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Броски мяча партнеру двумя руками.

Методика обучения броскам

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

Обучение подножкам

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

Обучение выхватам

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

Обучение броскам через бедро (спину)

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

Обучение зацепам

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

Примерные комплексы круговой тренировки по ОФП и СФП.

Комплекс упражнений по общей физической подготовке

Комплекс №1

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

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

Комплекс №2

1. Канат: Лазанье - 3 м
2. Перекладина: Доставка ног - 10 раз
3. Гимнастическая скамейка: запрыгивания - 10 раз.
4. Гимнастическая стенка: И. п.: стать спиной на расстоянии одного шага, взяться за рейку на уровне пояса хватом сверху: 1. Сгибая ноги, подать туловище вперед. 2. Разгибая ноги и последовательно подавая вперед колени, бедра и прогибаясь животом вперед, сильно прогнуться в грудной части и разогнуть ноги. 3. Касаясь стенки вначале плечами, затем спиной, принять и. п. Выполнять упражнение слитно, с максимальной амплитудой.

Комплекс выполняется за два круга.

Комплекс №3

1. Прыжки на скакалке
2. Подтягивание 5 раз- 7 лет, 10 раз- 8 лет.
3. Мост 5 раз
4. Доставка носками ног ковра за головой с мячом между ног

Комплекс выполняется за два круга.

Приложение № 4

Комплекс упражнений по специальной физической подготовке

Комплекс №1

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

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

Комплекс №2.

1. Бросок задняя подножка.
2. Бросок выхват за ногу.

3. Бросок через бедро

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

Приложение № 5

Подвижные игры

Игра - очень эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании обучающихся. Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). Особенностью подвижных игр является значительная роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.).

В борьбе дзюдо значительная роль отводится развитию гибкости позвоночника, подвижности суставов, скорости выполнения движений, силовым качествам и ловкости, поэтому подбираются игры, в которых эти качества наиболее четко проявляются и тренируются. Задача борца состоит в том, чтобы вывести соперника из устойчивого равновесия и изменить его положение по отношению к коврику. Отсюда нетрудно вывести направленность борцовской подготовки, сориентироваться в подборе игрового материала.

Для обучающихся первого года обучения (5-6 лет) используются простые подвижные игры, а во втором полугодии можно проводить командные игры (типа эстафет). На этапе обучения обучающихся командным играм целесообразнее разбивать детей не более чем на 2 - 3 команды.

Объяснять игры обучающимся 5-6 лет надо кратко, так как часто, не дослушав объяснения, обучающиеся проявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Рассказывать обучающимся правила игры желательно в форме сказки, со знакомыми персонажами (зайчики, птички, волк, козлята и т.д.). Водящего необходимо менять почаще, чтобы удовлетворить потребность обучающихся в активности.

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

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

При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

Примерный перечень игр:

«Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками», «Белые медведи», «Хвостики», «Гуси-гуси», «Волк во рву», «Города», «Медведь и пчелы», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Так не так», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «День и ночь», «Прыгуны и пятнашки», «Тяни в круг», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Караси и щуки», «Мы веселые ребята», «Вызов номеров», «Белые медведи», «Гуси», «Тяни в круг», «Скакуны-кузнечики», «Посадка картофеля», «Паучок», «Успей занять место» и др.

Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др., полоса препятствий.

Подвижные игры для обучающихся 1 года обучения (5-6 лет)

«Паук и мухи»

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

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

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

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

«У медведя во бору»

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

Описание игры: Медведь спит в берлоге. Зверята хотят полакомиться малиной и переходят в «малинник» близко к берлоге медведя со словами: «У медведя во бору, грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит». После слова «рычит», медведь просыпается и догоняет зверят в «малиннике». Зверята убегают и прячутся в лесок.

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

«Удержись на корточках»

Подготовка: Игра проводится в парах.

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

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

«Отними мяч»

Подготовка: Игра проводится в парах.

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

Правила: Мяч начинать тянуть только после команды педагога. Выигравшим считается тот игрок, кто отобрал мяч у соперника.

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

«Слепой медведь» (осетинская игра)

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

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

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

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

«Нос, пол, потолок»

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

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

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

Приложение № 6

Примерный перечень упражнений для практических занятий

Гимнастические упражнения (общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, беговые и прыжковые упражнения) – формируют правильную осанку, развивают силовые способности, растягивают и расслабляют мышцы. Нагрузка регулируется: количеством повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями.

Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса:

- *ОРУ для пальцев и кисти:* движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
- *ОРУ для увеличения подвижности в суставах:* стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы.
- *ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья:* сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя.
- *ОРУ для увеличения подвижности в суставах:* рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью).
- *ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса:* свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и. п.
- *ОРУ для мышц бедра:* приседания на двух на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки на одной - на двух ногах, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание – разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.
- *ОРУ для мышц таза:* поднимание таза из положения лежа, сидя, передвижения в сиде.
- *ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:* вращения в стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны с седе ноги вместе, ноги врозь, полупапагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.
- *ОРУ для расслабления мышц ног:* свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног, в упоре сидя, с крестные движения голеньями; потряхивание стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

- *ОРУ для стопы и голени:* поднимания, подскоки, ходьба.
- *ОРУ для увеличения подвижности в суставах:* сгибания, разгибания, вращения из различных исходных положений; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.
- *ОРУ для мышц туловища:* движения ногами в упорах сидя, поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища и поднимание ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и.п.; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

- *ОРУ для подвижности позвоночника:* повороты, наклоны из различных и. п.; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.
- *ОРУ для мышц шеи:* повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и. п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре); перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью).
- *ОРУ на расслабление мышц туловища и шеи:* «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг, повороты в полуприседе, в приседе).

Общефизическая подготовка

Силовая - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); - лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3 кг.

Скоростная – бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, много скоки;

На выносливость – чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000 м.;

На координацию – челночный бег 3x10 м, эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол, подвижные игры, эстафеты.

Гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Специальная физическая подготовка

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг, повороты в полуприседе, в приседе).

Общеподготовительные упражнения на освоение техники:

- кувырки вперед, назад;
- перекаты боком вправо, влево;
- боковой переворот «колесо» (начиная переворот в одну сторону), в парах;
- самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, перекат назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы). Выполняется быстро из различных исходных положений;
- борцовский мост;
- забегания на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);
- выполнение имитационных упражнений;
- приемы этикета: приветствие (поклон), приветствие стоя, приветствие на коленях; пояс (завязывание).
- стойки, передвижения, передвижения обычными шагами, передвижения приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали; спиной вперед.
- повороты (перемещения тела): на 90⁰ шагом вперед; на 90⁰ шагом назад; на 180⁰ скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180⁰ круговым шагом вперед; на 180⁰ круговым шагом назад.
- захваты (основной захват – рукав-отворот).
- основной захват-выведение из равновесия вперед,
- основной захват-выведение их равновесия назад;
- освобождение от захвата.

Тактическая подготовка

- тактика захвата и освобождение от захватов;
- тактика участия в соревнованиях по ОФП.

Волевая подготовка

- элементарные формы борьбы (в игровой ситуации): за захват, выталкивание, кто

быстрее, за территориальное преимущество и т.д.;

- соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе;
- поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря;
- соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях;
- участие в эстафетах, подвижных играх (умение оценивать личную победу и командную, правильное поведение при проигрывании).

Приложение № 7

Гигиенические и санитарные требования при проведении физкультурных занятий

В процессе занятий с учащимися 5 – 6 летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны педагога.

В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

Все оборудование должно быть надежно закреплено; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключая возможность падения.

Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте не превышающей уровня груди.

Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым: освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг (для ребенка старшего дошкольного возраста)

Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала).

Педагог должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользовании детям даются только исправные и безопасные предметы.

Запрещается использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых.

Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

Требования к методике руководства физкультурной деятельностью

Обучая детей различными умениями и навыками, приемами выполнения движений, педагог должен обеспечить правильный показ движения.

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

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

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

При выполнении упражнений с предметами следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

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

Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления.

В случае появления внешних признаков переутомления педагог предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Педагог в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятиях и систематически контролирует их выполнение.

Приложение №8

Техника безопасности на занятиях

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

Основные причины травматизма детей на занятиях физическими упражнениями

1. Нарушение правил организации занятий:

- проведение занятий с большим числом детей на одного педагога, чем полагается;
- Нахождение детей в зале без присмотра педагога и неорганизованный вход, и выход из зала;
- самовольный доступ к снарядам и тренажерам;
- неправильный выбор педагогом места проведения занятия, когда часть детей находятся вне поле его зрения;
- недостаточный интервал и дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.

2. Нарушение в методике преподавания:

- форсированное обучения сложным, связанным с риском и психологическими трудностям для ребенка упражнениями без достаточной его подготовленности;
- чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

3. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:

- недостаточная освещенность зала для занятий;
- отсутствие вентиляции
- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
- посторонние колющие предметы на одежде;
- цепочки, тесемки;

4. Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием детей:

- чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесенных заболевание;
- отсутствие систематической диспансеризации детей;
- отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

5. Недооценка значения страховки помощи:

- неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений, при выполнении основных видов движений.

6. Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования:

- неровности пола, щели между татами, незакрепленные татами;
- неисправность татами;
- отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.