

муниципальное образование  
Тосненский район Ленинградской области  
... .  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 8 г.Тосно  
«Детский сад комбинированного вида «Сказка»

Дополнительная образовательная программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
**Общая физическая подготовка**  
**с начальными формами упражнений дзюдо для детей с 5 лет**  
(дополнительная платная образовательная услуга)

Срок реализации: 2 года

Разработчик: инструктор по физической  
культуре Тимофеева Е.И.

г. Тосно  
2014 год

## **Программа по общей физической подготовке (с начальными формами упражнений дзюдо) для детей 5 – 7 лет.**

Составил инструктор по физической культуре - Тимофеева Елена Игоревна

### **Пояснительная записка.**

Если вы мечтаете о воспитанном, терпеливом, трудолюбивом, спокойном, внимательном, умеющем общаться и уважающем других ребенке? Как не странно, но развить эти способности помогут занятия по общей физической подготовке (с начальными формами упражнений дзюдо). И это не считая физического оздоровления, укрепления опорно-двигательного аппарата, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, а также умения выполнять начальные упражнения дзюдо.

Общая физическая подготовка необходима и важна для каждого ребенка. Дзюдо – это мягкий путь, одно из японских боевых искусств. Занятия физкультурой и спортом сохраняют и укрепляют здоровье, проходят в физкультурном зале, в котором имеется специальное спортивное покрытие - тагами. Занятия по общей физической подготовке (с начальными формами упражнений дзюдо) проходят 2 раза в неделю, время занятий 30-40 минут.

Система занятий раскрывает весь комплекс направлений работы по физическому воспитанию детей 5-7 лет. Занятия по общей физической подготовке (с начальными формами упражнений дзюдо) для дошкольников основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников 5-7 лет. Содержательные основы занятий направлены на то, чтобы обеспечить сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности дошкольников и привить им устойчивый интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, изучить с детьми начальные формы упражнений дзюдо.

При организации работы с дошкольниками широко используются следующие средства и факторы: гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, элементарный физический труд по самообслуживанию, физические упражнения. Данные занятия - это ведущая форма организационного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

### **Общая характеристика детей дошкольного возраста.**

Всестороннее развитие дошкольников в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития маленького человека. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в дошкольном возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу, повышает уровень подготовленности к обучению в школе.

### **Возрастные особенности дошкольников.**

В возрасте 5 – 6 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется кожно – мышечная система, в связи, с чем недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформацию суставов.



У дошкольников происходит дальнейшее расширение круга общения с миром взрослых людей и детей. Взрослый человек воспринимается им как образец, ребенок берет с него пример, хочет быть во всем похожим на него. Ребенок начинает осваивать систему межличностных отношений, учится ориентироваться в многообразии человеческой деятельности. Возникает и развивается новая форма общения со взрослыми – общение на познавательные темы, которое сначала включено в совместную с ними познавательную деятельность. Также на основе совместной деятельности – в первую очередь игры – формируется детское общество. Ребенок постепенно начинает осознавать свое положение среди сверстников

**Цель работы с детьми.**  
- формирование общей культуры, развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и психическом развитии детей, достижение физического и нравственного совершенствования, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

#### **Задачи работы с детьми.**

- охранять и укреплять здоровье детей, способствовать их физическому развитию, избегая нервных и физических перегрузок;
- создавать условия для реализации всех видов игры;
- внимательно относиться к формирующему детскому сообществу и терпеливо поддерживать его;
- формировать основы культурного и экологического целесообразного поведения (в природе и обществе);
- развивать у детей познавательные интересы, интеллектуальные способности;
- поддерживать экспериментирование с материалами, словом, движением, моделировать игровые ситуации;
- развивать воображение и творческое начало;
- продолжать формировать у детей эстетическое отношение к окружающему и художественные способности.

#### **Особенности двигательной деятельности дошкольников.**

Позвоночник в основном сформирован, хотя подавляющему большинству детей, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес и сила мышц, совершенствуются их функции. На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать наиболее тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину, прыжки со скакалкой, лазанья по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуют повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умения проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения я

сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха.









### **Средства физического воспитания и их назначение для дошкольников.**

В процессе занятий с дошкольниками среди средств физического воспитания выделяют гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку зала, физкультурных снарядов. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Основное специфическое средство системы занятий - физические упражнения. Они включают в себя: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, равновесие), общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры с элементами дзюдо «татами», упражнения дзюдо.

Начальные формы упражнений дзюдо являются специфическими средствами физического воспитания дошкольников, содействующие решению образовательных, оздоровительных, воспитательных задач. Группа этих средств имеет следующую структуру:

#### 1. Основное внимание уделяю упражнениям, содействующие формированию умений и навыков безопасного падения: группировки из различных исходных положений, перекаты в группировке; самостраховке при падении на бок, на спину, на живот, кувырком.

2. Упражнения, направленные на изучение этикета дзюдо: приветствие - поклон, приветствие стоя, приветствие на коленях.
3. Упражнения, направленные на освоение начальных форм технических действий: вращения лежа, стойка на голове и руках согнувшись, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине без касания головой татами.
4. Упражнения, направленные на освоение начальных форм технических действий:
  - стойки;
  - перемещения (обычным шагом, приставными шагами, вперед-назад, влево-вправо, по диагонали);
  - повороты - перемещения тела: на 90 гр шагом вперед, на 90 гр шагом назад, на 180 скрестными шагами (одна вперед, другая назад шагом назад);

5. Упражнения, формирующие начальные умения взаимодействия (выполняются на коленях):
  - захваты : основной захват – рукав - отворот;
  - выведение из равновесия: вперед, влево, вперед-вправо, назад, вправо, вперед-влево, назад-влево.

6. Начальные упражнения с малыми и набивными мячами (1 кг) у стены для изучения фрагментов технических действий: боковая подсечка, передняя подсечка, отхват, зацеп изнутри голенью.

7. Упражнения по воспитанию дисциплинированности и самостоятельности: одевание дзюдоги, завязывание пояса, поддержание личной гигиены.



**Программа по общей физической подготовки (с начальными формами упражнений дзюдо) для дошкольников.**

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

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

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

**Бег:** с различных направлений с ловлей и увертыванием, с высоким подниманием бедра, змейкой между предметами, непрерывный 1-1,5 мин, в чередовании с ходьбой 40-60 м, в быстром темпе 20-30 м.

**Лазанье:** по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке приставным и переменным шагом, с пролета на пролет, вправо-влево, проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке.

**Прыжки:** на двух ногах(вместе, врозь), вверх с касанием головой шара, с продвижением вперед (2-3 м), прыжки вверх на месте, направо, налево, прыжки на одной ноге (правой, левой), в длину с места, в глубину с высоты, в длину через 4-6 линий, через предметы.

**Прокатывание, бросание, ловля предметов:** прокатывание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля, бросание об землю мяча и ловля, бросание мяча и ловля с расстояния, бросание о землю мяча и отбивание правой и левой рукой, метание в горизонтальную и вертикальную цель.

**Имитационные упражнения:** движения спортсменов, движения в различных профессиях

**Общеразвивающие упражнения:** без предметов, с флажками, обручем, веревкой, скакалкой, кубиками, мячами, палкой, кольцом, на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, шведской стенке).

**Начальные формы упражнений дзюдо:**

- стойка на голове и руках согнувшись;
- мост из положения, лежа на спине, мост без касания татами головой;
- падение на живот;
- падение кувырком;
- перемещение приставными шагами (обходя предмет, изменяя направления) по диагонали;
- повороты на 180 градусов (скрестными шагами, круговым шагом);
- захваты с теснением, переводом на спину, с освобождением;
- выведение из равновесия в исходном положении стоя на коленях с захватом одной и двумя руками, захватом за гимнастическую палку;
- кувырок вперед в упор присев;
- имитационные упражнения с мячами (фрагментов боковой подсечки, передней подсечки, отхвата, зацепа голенью изнутри), положения тела в стойке и партере.

Также на данных занятиях изучаются и совершенствуются само страховки при падении вперед, назад, на правый и левый бок, кувырком.

Используются упражнения для выведения из равновесия (стоя на коленях), фрагменты технических действий (у стены, с теннисными мячами и набивными мячами).













	согнувшись																				
	Фрагменты боковой подсечки																				
	Фрагменты передней подсечки																				
	Фрагменты отхвата																				
	Фрагменты зацепа голенью изнутри																				
11.	Различным хватом на перекладине, шесте																				
	Передвижение в висте																				
12.	Различными способами стоя, лежа																				
	Из различных исходных положений																				
13.	С ходьбой и бегом																				
	С прыжками																				
	С бросанием и ловлей мяча																				
	С ползанием																				
	На ориентирование в пространстве																				
	С элементами дзюдо																				
	В две колонны																				
	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно»																				
	Размыкание на вытянутые вперед, в стороны руки																				

В процессе проведения занятий с дошкольниками 5-7 лет соблюдаются требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, осуществляется лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны преподавателя.

Список используемой литературы:

- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.- М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2012.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.- М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2012. (пособие)
- Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) Авт.- сост. С. В. Ерегина, Р. М. Дмитриев, Ю. А. Кришук, С. И. Соловейчик. – М.: Советский спорт, 2006.
- (пособие) Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе
- Авт.- сост. Э. И. Адашквичене, Л. В. Карманова, Л. М. Коровина, А. В. Листенева, Н. В. Потехина, Ю. Ю. Рауцкис, Э. Я. Степаненкова: Изд-во «Просвещение» 1980.
- Конспекты - сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: учебно- методическое пособие- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
- Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий / авт.-сост. В. В. Гаврилова.- Волгоград: Учитель, 2014.
- Бондаренко Т. М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ: практическое пособие для воспитателей и педагогов ДОУ- Воронеж: ИП Лакоценина Н. А., 2012.
- Бондаренко Т. М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ: практическое пособие для воспитателей и педагогов ДОУ- Воронеж: ИП Лакоценина Н. А., 2012.
- Д. А. Михайлова, А. Г. Левицкий. Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений (дзюдо). Безопасное дзюдо для детей 2 – лет. Балтийская педагогическая академия. – СПб. : издательство «Олимп - СПб», 2014г.

***Я знаю каждого ребенка, который занимается у меня - его сложности, его проблемы и успехи.  
Здесь происходит вдумчивая работа с душой ребенка,  
цель, которой - развить полноценную, уверенную в себе личность!***



**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (С НАЧАЛЬНЫМИ ФОРМАМИ УПРАЖНЕНИЙ ДЗЮДО)  
СЕНТЯБРЬ (5-7 лет)**

Содержание организованной образовательной деятельности		СЕНТЯБРЬ (5-7 лет)		
Темы Этапы занятия	1-я неделя 1,2	2-я неделя 3,4	3-я неделя 5,6	4-я неделя 7,8
<b>Вводная часть</b>	Повторить технику безопасности. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне, на носках, на пятках. Бег в колонне со сменной направления, по разметкам, с изменением техники по команде «Мат».	Построение в круг. Ходьба с высоким подниманием бедра, в разных направлениях. Ходьба и бег с остановками по команде «Мат». Бег в разных направлениях. Бег с осаливанием.	Гигиенические требования к спортивной форме. Повороты на месте переступанием; после вращения на месте; по обусловленному сигналу. Ходьба в разных направлениях в чередовании с бегом. Ходьба с различным положением рук. Выносливость в беге 50 ссек.	Гигиенические требования к спортивной форме. Повороты на месте переступанием (с закрытыми глазами). Перестроения в две колонны. Ходьба с различным положением рук (держа обруч, гим. палку, скакалку). Ходьба на носках руки в стороны, на пояс. Бег с увертыванием, с высоким подниманием бедра.
<b>ОРУ</b>	ОРУ без предметов диагностика	ОРУ с флажками диагностика	ОРУ с обручами	ОРУ с веревкой
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба приставляя пятку к носку, перешагивая кубики, по гим. скамейке. 2. Ползание в упоре на ладонях и стопах. Лазанье по горизонтальной гим. скамейке. 3. Прыжки с касанием шара головой, на двух ногах, вверх с места. 4. Техника передвижения приставными шагами (вперед-назад; вправо-влево), обходя предметы, меняя направления.	1. Ходьба в упоре на кистях и коленях вокруг кеглей. Бег с остановкой по доске (шир. 20 см). 2. Лазанье по горизонтальной гимнастической скамейке. Лазанье по гим. стенке (1,5-2 м) приставным шагом. 3. Прыжки вверх с места. Прыжки с продвижением вперед (2-3 м). 4. Сов. тех. захвата «рукав-отворот», и.п. стоя на коленях, с последующим теснением. Сов. тех. захвата «рукав-отворот», и.п. стоя на коленях, с последующим переводом в положение лежа на спине. Сов.тех. захвата «рукав-отворот», и.п. на коленях, с освобождением от захвата.	1. Ходьба по рейке гим. скамейки. Бег по лежащей веревке. Ходьба с закрытыми глазами по линии 2м. 2. Бег с ловлей. Бег на 12 м. 3. Лазанье по гим.стенке (1,5-2 м) приставным шагом. 4. Прыжки направо, налево. Прыжки ноги врозь. 5. Сов.тех. захвата «рукав-отворот», и.п. на коленях, с сохранением равновесия. Стойка на лопатках.	1. Ходьба приставляя пятку к носку, перешагивая кубики. 2. Лазанье по гим.стенке (1,5-2 м) приставным шагом. Лазанье по гим.стенке (1,5-2 м) переменным шагом. 3. Прыжки ноги врозь, направо, налево. 4. Выведение из равновесия стоя на коленях, захват одной рукой попеременно. Выведение из равновесия стоя на коленях, держась за гим. палку или обруч.
<b>Подвижные игры</b>	«Новые пятнашки», «Совушка», «Самолеты»	«У кого мяч», «Передал-садись», «Проползи-не урони»	«Догони свою пару», «Ловкие и быстрые», «Канатоходцы»	«Успей выбежать», «Кто быстрее» «Ловкие и сильные»



**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (С НАЧАЛЬНЫМИ ФОРМАМИ УПРАЖНЕНИЙ ДЗЮДО)  
ОКТАБРЬ (5-7 лет)**

Содержание организованной образовательной деятельности		ОКТАБРЬ (5-7 лет)	
Темы Этапы занятия	1-я неделя 9,10	2-я неделя 11,12	3-я неделя 13,14
<b>Вводная часть</b>	Совершенствовать перестроение в две колонны. Ознакомить и разучить команду «Становись». Ходьба змейкой между предметами. Ходьба и бег с остановками по команде «Матте». Бег с высоким подниманием бедра. Бег змейкой между кубиками.	Совершенствовать команду «Становись», разучить команду «Равняйся!». Ходьба в колонне по одному, на внешнем крае стопы. Бег змейкой между кубиками. Выносливость в беге 50 с.	Совершенствовать команду «Равняйся!». Ознакомить и разучить команду «Смирно!». Ходьба на внешнем крае стопы. Ходьба приставным шагом вперед, назад, в сторону. Ходьба в различных направлениях. Ходьба на носках, руки на поясе. Бег в колонне по одному со сменой направления. Бег с изменением техники по команде «Халджиме». Бег по разметкам.
<b>ОРУ</b>	ОРУ со скакалкой	ОРУ с кубиками	ОРУ с маленькими мячами
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимна. скамейке. Ходьба в упоре на кистях и коленях вокруг кеглей. 2. Лазанье по гимна. стенке (1,5-2 м) с пролета на пролет. 3. Подскоки- прыжки на месте 20 раз (2 серии с отдыхом). Прыжки на одной ноге на месте. 4. Техника кувырка вперед- переката назад слитно. Техника кувырка вперед- стойки на лопатках слитно.	1. Бег с остановками по доске (20 см). Ходьба по рейке гимна. скамейки. Бег по лежащей веревке. Развивать быстроту в беге на 20м. 2. Ползание в упоре на ладонях и стопах вокруг кубиков. Ползание в упоре на ладонях и коленях между кубиками. 3. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки в длину с места. Прыжки в глубину (высота 20 см). 4. Падение на живот. Техника падения на бок с обручем. Техника падения на спину с обручем.	1. Ходьба с закрытыми глазами по линии 2м. Ходьба приставляя пятку к носку. 2. Ползание под веревку (40 см). Ползание в упоре на кистях и стопах по гимна. скамейке. Ползание по гимна. скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Прыжки в глубину (высота 20 см). Прыжки в длину через 4-6 линий. Прыжки через 2-3 кубика. 4. Техника падения на спину с закрытыми глазами, со шнуром. Имитирование фрагментов боковой подсечки у стены.
<b>Подвижные игры</b>	«Перебрось - поймай», «Перепрыгни- не задень», «Перенос мячей»	«Мяч над головой», «Мяч в воздухе» «Фигуры»	«Быстро из круга», «Медвежата» «Пройди - не уходи»
			<b>4-я неделя 15,16</b>
			Совершен. команду «Смирно». Размыкание на вытянутые руки. Ходьба с различным положением рук (с хлопками, касанием татами). Ходьба змейкой между предметами. Ходьба и бег с остановками по команде «Матте». Бег в различных направлениях. Бег с осаливанием.
			ОРУ с гимнастической палкой
			1. Ходьба с перешагиванием кубиков. Ходьба по рейке гимна. скамейки. 2. Ползание по гимна. скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Лазание по наклонной гимна. скамейке. 4. Развивать скоростно- силовые способности в прыжках. 5. Имитирование фрагментов боковой подсечки с теннисным мячом, с набивным мячом у стены.



**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (С НАЧАЛЬНЫМИ ФОРМАМИ УПРАЖНЕНИЙ ДЗЮДО)  
НОЯБРЬ (5-7 лет)**

Содержание организованной образовательной деятельности		НОЯБРЬ (5-7 лет)		
Темы Этапы занятия	1-я неделя 17,18	2-я неделя 19,20	3-я неделя 21,22	
<b>Вводная часть</b>	Правила закаливания. Размыкание на вытянутые руки. Повторить строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра, в чередовании с бегом. Ходьба с остановками по команде «Мате!». Ходьба в колонне. Бег с ловлей. Бег 60 сек.	Повторить строевые упражнения. Ходьба шеренгой. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Бег с увертыванием. Бег змейкой между кубиками.	Повторить строевые упражнения. Ходьба в разных направлениях с переноской предметов (обручи, кубики, кегли). Ходьба с разными положениями рук. Бег 60 сек. Бег в колонне со сменой направления.	Повторить строевые упражнения. Ходьба змейкой между предметами. Ходьба на внешнем крае стопы. Ходьба приставным шагом вперед, назад, в сторону. Ходьба с остановками по команде «Мате!». Бег с изменением техники по команде «Хаджиме!». Бег по разметкам, изменяя длину шага. Бег с остановками по команде «Мате!».
<b>ОРУ</b>	ОРУ с кольцом	ОРУ на гимнастической скамейке	ОРУ с обручами	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба в упоре на кистях и коленях вокруг кеглей. Бег с остановками по доске (20см). Ходьба по рейке гимн.скамейки. Бег 12 м (2 раза). 2. Лазание по наклонной гимн.скамейке. Ползание в упоре на ладонях и стопах между кубиками. 3. Развивать творческие способности в имитации движений спортсменов. Развивать творческие способности в имитации исходных положений в видах спорта. 4. Ознакомить с техникой перемещения приставными шагами в стойке дзюдоиста. Совер. фрагменты передней подседки с набивным мячом.	1. Бег по лежащей веревке. Ходьба с закрытыми глазами по линии (2 м). 2. Ползание в упоре на ладонях и стопах вокруг кубика. Ползание в упоре на ладонях и стопах по линии 8 м. Подлезание под веревку (40 см) в упоре на кистях и стопах. 3. Развивать творческие способности в угадывании изображаемых спортсменов. 4. Техника перемещения приставными шагами в стойке дзюдоиста. Техника поворотов на 180 гр. скрестным шагом.	1. Ходьба, приставляя пятку к носку. Ходьба с перешагиванием кубиков. Ходьба по гимн.скамейке, с приседаниями. Бег 20 м. 2. Ползание в упоре на кистях и стопах по гимнастич. скамейке. Лазание по гимн.скамейке. Лазание по гимн.стенке приставным шагом. 3. Техника поворотов на 180 гр. скрестным шагом. Техника поворотов на 180 гр. круговым шагом.	ОРУ с мячами большого диаметра 1. Ходьба в упоре на кистях и коленях вокруг кеглей. Бег с остановками по доске (20 см). 2. Лазание по гимн.стенке переменным шагом. Лазание по гимн.стенке с пролета на пролет. 3. Техника поворотов на 180 гр. круговым шагом. Техника поворотов на 180 гр. скрестным и круговым шагом.
<b>Подвижные игры</b>	«Догони мяч», «Тараканчики», «Равновесие в парах»	«С кочки на кочку», «Лево - право!», «Не давай пояс волящему»	«Третий лишний», «Кто сильнее», «Перетягивание поясов»	«Точное движение», «Передай мяч», «Пятнашки ногами»



**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (С НАЧАЛЬНЫМИ ФОРМАМИ УПРАЖНЕНИЙ ДЗЮДО)  
ДЕКАБРЬ (5-7 лет)**

Содержание организованной образовательной деятельности		3-я неделя 29,30		4-я неделя 31,32	
Темы	1-я неделя 25,26	2-я неделя 27,28	3-я неделя 29,30	4-я неделя 31,32	4-я неделя 31,32
<b>Этапы занятия</b>					
<b>Вводная часть</b>	Повторить строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра в чередовании с бегом. Ходьба в колонне. Ходьба шеренгой. Бег в разных направлениях. Бег с осаливанием. Бег с ловлей.	Повторить строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в разных направлениях. Бег 60 сек. Бег с увертыванием.	Повторить строевые упражнения. Ходьба с различным положением рук. Ходьба и бег в колонне змейкой между предметами. Ходьба на внешнем крае стопы. Бег с высоким подниманием бедра. Бег 60 сек. Бег змейкой между кубиками.	Повторить строевые упражнения. Ходьба приставным шагом вперед, назад, в сторону. Ходьба на внешнем крае стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в чередовании с бегом. Бег в колонне со сменной направленности. Бег с изменением техники по команде «Хаджиме.».	
<b>ОРУ</b>	ОРУ по выбору детей	ОРУ со скакалкой	ОРУ с маленькими мячами	ОРУ с кольцом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки с касанием шара головой. Прыжки на двух ногах. Прыжки вверх с места. 2. Техника захвата «рукав-отворот» в движении, и.п. на коленях. Оценить технику выведения из равновесия. И.п. на коленях. Критерии: правильность, слитность. 3. Ознакомить с техникой различного хвата на перекладине, шесте.	1. Бег на 12 м. 2. Прыжки с продвижением вперед (2-3 м). Прыжки направо, налево. 3. Соверш. этикет дзюдо при демонстрации техники захвата «рукав-отворот», и.п. на коленях. Техника передвижения приставным шагом (вперед-назад, вправо-влево). Стойка на лопатках- пережат на бок слитно. 4. Техника различного хвата на перекладине, шесте.	1. Ползание в упоре на ладонях и стопах вокруг кубиков. Ползание в упоре на ладонях и стопах по линии 8 м. Подлезание под веревку (40 см) в упоре на кистях и стопах. 2. Техника кувырка вперед- пережат на бок слитно. Техника падения на бок вправо- влево попеременно. Техника падения на спину после четырех вращений вправо- влево.	1. Бег на 20 метров. 2. Ползание в упоре на кистях и стопах по гимнастич. скамейке. Лазанье по гимн. скамейке. Лазанье по гимнастич. скамейке. Лазанье по гимнастич. скамейке. 3. Техника фрагментов боковой и передней подсежки с теннисным, набивным мячом.	
<b>Подвижные игры</b>	«Регби на коленях», «Новые пятнашки», «Совушка»	«Самолеты», «У кого мяч», «Перелад - садись»	«Проползи – не урони», «Догони свою пару», «Паучки и тараканчики»	«Канатоходцы», «Успей выбежать», «Кто быстрее»	



**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (С НАЧАЛЬНЫМИ ФОРМАМИ УПРАЖНЕНИЙ ДЗЮДО)  
ЯНВАРЬ (5-7 лет)**

Содержание организованной образовательной деятельности		1-я неделя 33,34	2-я неделя 35,36	3-я неделя 37,38	4-я неделя 39,40
Темы Этапы занятия					
<b>Вводная часть</b>	Повторить строевые упражнения. Бег в различных направлениях. Ходьба с разным положением рук. Бег с осаливанием. Бег с ловлей.	Повторить строевые упражнения. Ходьба в колонне змейкой между предметами. Ходьба на внешнем крае стопы, на носках, на пятках. Бег 60 сек. Бег с увертыванием. Бег с высоким подниманием бедра.	Повторить строевые упражнения. Ходьба приставным шагом вперед, назад, в сторону. Ходьба с высоким подниманием бедра, в чередовании с бегом. Ходьба в колонне со сменной направляющего. Бег змейкой между кубиками. Бег 60 сек.	Повторить строевые упражнения. Ходьба шеренгой, на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в колонне со сменной направлением. Бег с изменением техники по команде «Хажиме». Бег по разметкам.	
<b>ОРУ</b>	ОРУ с обручами	ОРУ с кубиками	ОРУ на гимнастической скамейке	ОРУ без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Бег на 12 метров. 2. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической скамейке (1,5-2 м) приставным шагом. Лазание по гимнастической скамейке (1,5-2 м) переменным шагом. 3. Прыжок в глубину (выс. 20 см). Прыжки через кубики. 4. Переворачивание партнера со спины на живот. Кувырок вперед через партнера. Техника моста из и.п. лежа на спине без касания татами головой. Техника передвижения приставными шагами (вперед-назад, вправо-влево) в эстафете. Стойка на лопатках, чередуя с падением на спину.	1. Лазание по гимнастической скамейке (1,5-2 м) с пролета на пролет. 2. Ползание в упоре на ладонях и стопах вокруг кубиков. 3. Техника кувырка вперед в эстафете с бегом. Техника кувырка вперед в упор присев. Техника передвижения в висе. 4. Техника различного хвата на перекладине, шесте. Техника передвижения в висе.	1. Бег на 20 метров. 2. Ползание в упоре на ладонях и стопах вокруг кубиков. Ползание в упоре на ладонях и стопах по линии 8 м. Подлезание под веревку (выс. 40 см) в упоре на кистях и стопах. 3. Техника падения на бок через партнера. Переворачивание партнера с живота на спину. Техника кувырка вперед в упор присев. Техника фрагментов боковой подседки с теннисным и набивным мячом.	1. Подлезание под веревку (40см). Ползание в упоре на кистях и стопах по гимнастической скамейке. Проползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2. Фрагменты передней подседки с мячом. Техника падения на спину, на бок. Техника кувырка вперед через мячи. 3. Техника упоров стоя, лежа.	
<b>Подвижные игры</b>	«Переноска мячей», «Второй лишний», «Мяч над головой»	«Фигуры», «Хитрая лиса», «Парашютисты»	«Быстро в шеренгу», «Быстро из круга», «Медвежата»	«Пройди - не упали», «Безломный заяц», «Пятнашки ногами»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД**  
**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (С НАЧАЛЬНЫМИ ФОРМАМИ УПРАЖНЕНИЙ ДЗЮДО)**  
**ФЕВРАЛЬ (5-7 лет)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>		<b>1-я неделя</b> 41,42	<b>2-я неделя</b> 43,44	<b>3-я неделя</b> 45,46	<b>4-я неделя</b> 47,48
<b>Темы</b> <b>Этапы</b> <b>занятия</b>					
<b>Вводная часть</b>	Строевые упражнения. Ходьба в разных направлениях. Ходьба с различным положением рук. Ходьба змейкой между предметами. Бег с остановками по команде «Мат». Бег в разных направлениях. Бег с осаливанием.	Строевые упражнения. Ходьба на внешнем крае стопы, приставным шагом вперед, назад, в сторону. Бег с ловлей, на выносливость 60 сек.	Строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в колонне; шеренгой. Бег с увертыванием; с высоким подниманием бедра; змейкой между кубики.	Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в разных направлениях. Ходьба, приставляя пятку к носку. Бег на выносливость 60 сек. Бег в колонне со сменой направления	
<b>ОРУ</b>	ОРУ с веревкой	ОРУ со скакалкой	ОРУ с гимнастической палкой	ОРУ с мячами большого диаметра	
<b>Основные виды движений</b>	1. Техника лазанья по наклонной гим. скамейке.. Развивать силу в ползании в упоре на ладонях и стопах вокруг и между кубиками. 2. Техника стойки на голове и руках согнувшись. 3. Техника упоров из разных исходных положений.	1. Бег 12 м. 2. Развивать силу в лазаньи по гим. стенке переменным шагом; с пролета на пролет. Раз. силу в ползании по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Техника перемещения приставными шагами (вперед-назад, вправо- влево). Техника захвата «рукав-отворот», и.п. стоя на коленях. Техника стойки на лопатках.	1. Развивать силу в ползании на наклонной гим. скамейке; в ползании в упоре на ладонях и стопах вокруг кубиков; в ползании в упоре на ладонях и стопах по линии 8м. 2. Техника падения на бок, на спину. Техника перемещения приставными шагам.	1. Ходьба с перешагиванием кубиков; ходьба по гим. скамейке. 2. Развивать быстроту в беге 20 м. 3. Развивать силу в ползании под веревку (40 см) в упоре на кистях и стопах. Ползание в упоре на кистях и стопах по гим. скамейке. Лазанье по гим. скамейке. 4. Развивать координационные способности в прокатывании мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловле. 5. Фрагменты боковой подсежки с теннисным и набивным мячом.	
<b>Подвижные игры</b>	«Равновесие в парах», «Лево -право», «Новые ловишки»	«Не давай пояс водящему», «Кто сильнее», «Регби на коленях с надувным мячом»	«Перетягивание поясов», «Точное движение», «Передай мяч»	«Один за другим», «Новые пятнашки», «Регби на коленях с надувным мячом»	



**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (С НАЧАЛЬНЫМИ ФОРМАМИ УПРАЖНЕНИЙ ДЗЮДО)  
МАРТ (5-7 лет)**

Содержание организованной образовательной деятельности		1-я неделя 49,50	2-я неделя 51,52	3-я неделя 53,54	4-я неделя 55,56
<b>Темы Этапы занятия</b>					
<b>Вводная часть</b>	Строевые упражнения. Ходьба с различным положением рук; змейкой между предметами; на внешнем крае стопы, на носках руки в сторону по поясу. Бег с изменением техники по команде «Хаджиме», бег по разметкам. Бег с остановками по команде «Матс».	Строевые упражнения. Ходьба на внешнем крае стопы; приставным шагом вперед, назад, в сторону. Ходьба с высоким подниманием бедра в чередовании с бегом. Бег в разных направлениях; с осаливанием; с ловлей.	Строевые упражнения. Ходьба шеренгой; в колонне; на носках, на пятках. Ходьба, приставляя пятку к носку. Ходьба с перешагиванием кубиков. Бег на выносливость 60 сек. Бег с увертыванием.	Строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в разных направлениях по поясу, шнуру, обручам; с различным положением рук. Ходьба на носках. Бег с высоким подниманием бедра; змейкой между кубиками; на выносливость 60 сек.	
<b>ОРУ</b>	ОРУ с обручами	ОРУ с кубиками	ОРУ с маленькими мячами	ОРУ с кольцом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Развивать координационные способности в ходьбе с закрытыми глазами по линии 2м. Бег с остановками по доске 20 см. 2. Развивать силу в лазанье по гим.стенке приставным и попеременным шагом; с пролета на пролет. 3. Развивать координационные способности в бросании мяча об татами и ловле (с расстояния 1-1,5 м); в прокатывании мячей. 4. Фрагменты передней подседки с теннисным и набивным мячом. Фрагменты боковой подседки у стены.	1. Ходьба по рейке гим. скамейки. Бег на лежащей веревке Ходьба с закрытыми глазами по линии 2 м. 2. Развивать силу в ползании по гим. скамее на животе, подтягиваясь руками; ползание в упоре на ладонях и стопах вокруг кубиков. 3. Развивать координационные способности в прокатывании обручей; в бросании мяча вверх и ловля; в бросании мяча об татами и ловле. 4. Фрагменты передней подседки у стены. Фрагменты моста из и.п. лежа на спине без касания головой татами. Передвижения приставными шагами (вперед-назад, вправо-влево) по сигналу.	1. Развивать быстроту в беге на 12 м. 2. Развивать силу в ползании в упоре на ладонях и стопах по линии 8 м; в ползании под веревку (высота 40 см) в упоре на кистях и стопах; ползание в упоре на кистях и стопах по гим. скамейке. 3. Раз. координ. способности в бросании мяча и ловле (с расстояния 1-1,5 м); в прокатывании набивных мячей, обручей. 4. Сов. технику передвижения приставными шагами (вперед-назад, вправо-влево) чередуя с падением назад, с падение на бок. Сов технику захвата «рукав-отворот» в и.п. стоя на коленях при работе одной рукой.	1. Раз. коорд. способности в ходьбе по гим. скамейке; ходьбе с закрытыми глазами по линии 2м 2. Развив. коорд. способности в бросании об татами мяча и отбивании правой и левой рукой; в метании мяча в гориз. и верт. цель правой и левой рукой. 4. Фрагменты отхвата; с надувным мячом.	
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка», «У кого мяч», «Вышибалы»	«Передал - садись», «Проползи-не урони», «Догони свою пару»	«Ловкие и быстрые», «Успей выбежать», «Борьба за мяч»	«Кто быстрее до кегли», «Запрещенное движение», «Перебрось - поймай»	



## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД

### ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (С НАЧАЛЬНЫМИ ФОРМАМИ УПРАЖНЕНИЙ ДЗЮДО) АПРЕЛЬ (5-7 лет)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 57,58	2-я неделя 59,60	3-я неделя 61,62	4-я неделя 63,64
<b>Вводная часть</b>	Строевые упражнения. Ходьба в колонне змейкой между предметами; на внешнем крае стопы с поворотом; на носках на пятках. Бег в колонне со сменной направленности. Бег с изменением техники по команде «Хадджиме».	Строевые упражнения. Ходьба в колонне на носках; представляя пятку к носку. Ходьба с высоким подниманием бедра в чередовании с бегом. Ходьба приставным шагом вперед, назад, в сторону. Бег по разметкам; с остановками по команде «Мате»; в разных направлениях.	Строевые упражнения. Ходьба шеренгой; на носках, на пятках; с высоким подниманием бедра; с перешагиванием кубиков. Бег с осаливанием и ловлей	Строевые упражнения. Ходьба на внешнем крае стопы, на носках; приставным шагом вперед, назад, в сторону. Бег змейкой между кубиками; на выносливость 60 сек.
<b>ОРУ</b>	ОРУ с флажками	ОРУ со скакалкой	ОРУ с гимнастической палкой	ОРУ без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Раз коор способности в беге с остановками по доске 20 см. Ходьба по веревке. Раз.быстроту в беге на 20 м. 2. Раз.коор.способности в бросании об татами мяча и отбивании правой и левой рукой; в метании мяча в гор. и верт. цель правой и левой рукой. 3. Фрагменты зацепа голенью изнутри; (с надутным мячом).	1. Ходьба с закрытыми глазами по линии 2 м. 2. Раз.коор. способности в бросании об татами мяча и отбивании правой и левой рукой в эстафете; в метании мяча в гор. и вер. цель правой и левой рукой в эстафете и на точность. 3. Фрагменты отхвата с набивным мячом; фрагменты зацепа голенью изнутри с набивным мячом; техника стойки на голове и руках согнувшись, после вращения вправо, влево	1. Ходьба по гим. скамейке. Ходьба с закрытыми глазами по линии 2м. Бег на 12 м. 2. Раз. коор. способности в бросании об татами мяча и отбивании правой и левой рукой; в метании мяча в гор. и вер. цель правой и левой рукой 3. Фрагменты отхвата у стены; фрагменты зацепа изнутри у стены; этикет дзюдо при демонстрации перемещений.	1. Бег по лежащей веревке. Ходьба с закрытыми глазами по линии 2 м. Разв. быстроту в беге 20 м. 2. Разв. Творческие способности в имитации движений в профессиях. Разв. твор. способности в угадывании имитируемых профессий. 3. Совер. технику выведения из равновесия, и.л. стоя на коленях; сов. технику кувьрка вперед в упор присев. Ознакомить с техникой падения кувьрком.
<b>Подвижные игры</b>	«Перепрыгни-не задень», «Салки на татами», «Мяч над головой»	«Мяч в воздухе», «Гретий лишний», «Хитрая лиса»	«Быстро в шеренгу», «Бездомный заяц», «Салки на коленях»	«Догони обруч», «Пятнашки ногами», «Не давай пояс водящему»



**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (С НАЧАЛЬНЫМИ ФОРМАМИ УПРАЖНЕНИЙ ДЗЮДО)  
МАЙ (5-7 лет)**

Содержание организованной образовательной деятельности		1-я неделя 65,66	2-я неделя 67,68	3-я неделя 69,70	4-я неделя 71,72
Темы	Этапы занятия				
<b>Вводная часть</b>	Строевые упражнения. Ходьба на носках, пятках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; в разных направлениях. Бег с остановками по команде «Матс»; в разных направлениях; с осаливанием.	Строевые упражнения. Ходьба с различным положением рук; змейкой между предметами, на внешнем крае стопы. Бег с ловлей; на выносливость 60 сек.	Строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра, на внешнем крае стопы, с высоким подниманием бедра. Ходьба приставляя пятку к носку. Ходьба с перешагиванием кубиков. Бег с увертыванием, с высоким подниманием бедра, змейкой между кубиками.	Строевые упражнения. Ходьба со сменной направленности; на носках на пятках в чередовании с бегом. Бег на выносливость 60 сек. Бег в колонне со сменной направленности.	
<b>ОРУ</b>	ОРУ с маленькими мячами диагностика	ОРУ с кольцом диагностика	ОРУ без предметов	ОРУ с мячами большого диаметра	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с закрытыми глазами по линии 2 м. Раз коор. способности в беге с остановками по доске 20 см. 2. Техника падения на живот из и.п. стоя на коленях; техника кувырка вперед в упор присев, падения кувырком.	1. Ходьба по рейке гим. скамейки. Бег по лежащей веревке. Ходьба с закрытыми глазами по линии 2 м. Разв. быстроту в беге 20 м. 2. Раз. быстроту в подскоках-прыжках на месте 20 раз (2 серии с отдыхом); раз. скоростно-силовые способности в прыжках (на двух ногах, вместе, врозь). 3. Сов. технику поворотов на 180 гр. Круговым и скрестным шагом.	1. Раз. коорд. способности в ходьбе на носках, руки в сторону, по поясу, веревке, линии. 2. Техника прыжков на месте; с продвижением вперед 2-3 м; направо, налево. 3. Совер. технику захватов «рукав-отворот» в движении, и.п. стоя на коленях. Сов. технику выведения из равновесия в движении, и.п. стоя на коленях. Сов. этикет дзюдо при демонстрации техники захвата «рукав-отворот», и.п. стоя на коленях	1. Ходьба по гим. скамейке. Ходьба с закрытыми глазами по линии 2 м. 2. Быстроту в беге на 20 м. 2. Техника прыжков ноги врозь; прыжков на одной ноге на месте; прыжков в длину с места. 3. Техника моста из и.п. лежа на спине без касания головой татами. Техника кувырка вперед в упор присев, падения кувырком. Техника стойки на голове и руках согнувшись, стойка на лопатках.	
<b>Подвижные игры</b>	«Кто сильнее», «Перетягивание поясов», «Точное движение»	«Один за другим», «Передай мяч», «Ретби на коленях»	«Татами», «Не давай пояс водящему», «Гяни в круг»	«Кто сильнее», «Точное движение», «Паучки и тараканчики.»	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД

### ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (С НАЧАЛЬНЫМИ ФОРМАМИ УПРАЖНЕНИЙ ДЗЮДО) ИЮНЬ (5-7 лет)

Содержание организованной образовательной деятельности		1-я неделя 73,74	2-я неделя 75,76	3-я неделя 77,78	4-я неделя 79,80
<b>Темы</b>					
<b>Этапы занятия</b>					
<b>Вводная часть</b>	Строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра; в различных направлениях; с различным положением рук. Бег с изменением техники по команде «Хаджиме». Бег с остановками по команде «Мате.»	Строевые упражнения. Ходьба в колонне; с высоким подниманием бедра в чередовании с бегом; приставным шагом вперед, назад, в сторону. Бег 60 сек. В чередовании с ходьбой. Бег с увертыванием.	Строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра; на носках на пятках. Бег с высоким подниманием бедра; между кубиками; на выносливость 60 сек.	Строевые упражнения. Ходьба в различных направлениях; с различным положением рук; Змейкой между предметами. Бег в колонне со сменой направления, остановками по сигналу; с изменением техники по команде «Хаджиме», «Мате».	Строевые упражнения. Ходьба в различных направлениях; с различным положением рук; Змейкой между предметами. Бег в колонне со сменой направления, остановками по сигналу; с изменением техники по команде «Хаджиме», «Мате».
<b>ОРУ</b>	ОРУ с кубиками	ОРУ на гимнастической скамейке	ОРУ без предметов	ОРУ по выбору детей	
<b>Основные виды движений</b>	1.Раз.коор.способности в беге с остановками по доске 20 см. Ходьба по рейке гим.скамейки. Бег по лежащей веревке. Бег с собиранием кубиков. 2.Техника прыжков в глубину; техника прыжков в длину через 5-6 линий, прыжки через кубики. 3.Сов.фрагменты боковой и передней подсеки у стены; фрагменты отхвата с надувным мячом.	1. Разв. быстроту в беге 12 м. 2.Прыжки с продвижением вперед 2-3 м; направо, налево. 3.Разв.коорд.способности в бросании об татами мяча и отбивании правой и левой рукой. 4.Развивать силовые способности в переворачивании партнера со спины на живот; в перетягивании поясов сидя. 5.Сов.технику передвижения в висе; технику упоров стоя, лежа; технику упоров из различных исходных положений.	1.Раз.коор.способности в сбивании мячей кетлей правой и левой рукой; в метании мяча в подвешенный предмет правой и левой рукой; в прокатывании мячей через ворота. 3.Раз.силовые способности в теснении партнера спиной; в перетягивание поясов лежа; технику падений назад, на бок, кувырком.	1. Разв. быстроту в беге 20 м. 2.Раз.коор.способности в прокатывании обручей в эстафете; в бросании мяча вверх и ловле с хлопками; в передаче мяча в парах. 3.Сов.технику кувырка вперед через набивные мячи; технику падения на бок через партнера, технику падения на спину, на бок, вперед, кувырком.	1. Разв. быстроту в беге 20 м. 2.Раз.коор.способности в прокатывании обручей в эстафете; в бросании мяча вверх и ловле с хлопками; в передаче мяча в парах. 3.Сов.технику кувырка вперед через набивные мячи; технику падения на бок через партнера, технику падения на спину, на бок, вперед, кувырком.
<b>Подвижные игры</b>	«Борьба за мяч», «Один за другим», «Вышибалы»	«Салки на коленях», «Татами», «Кто сильнее»	«Не давай пояс волящему», «Тяни в круг», «Паучки и тараканчики»	«Запрещенное движение», «Пятнашки ногами», «Второй лишний»	