

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Детский сад №30 «Росинка» комбинированного вида»**  
662603, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Кретьева, 19, тел: 2 – 67 – 60

Принято:  
Педагогическим Советом  
МДОБУ «Детский сад № 30»  
Протокол № 1  
« 25 » 08 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОБУ  
« Детский сад № 30 «Росинка»  
комбинированного вида»  
Е.С.Светлова  
Приказ № 25  
От 25.08 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по дзюдо «Дзюдо для малышей»  
Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: от 4 до 6 лет  
Срок реализации программы: 2 года**

Автор и составитель: педагог  
Дополнительного образования  
Акатова Анжела Геннадьевна  
Консультант:  
Старший воспитатель  
Решетникова Екатерина Сергеевна

Минусинск  
2022

<b>№п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b><u>Комплекс основных характеристик Программы</u></b>	<b>3</b>
<b>1.1.</b>	<b>Пояснительная записка программы дополнительного образования</b>	<b>3</b>
<b>1.2.</b>	<b>Цели и задачи реализации Программы</b>	<b>5</b>
<b>1.3.</b>	<b>Содержание Программы</b>	<b>6</b>
<b>1.4.</b>	<b>Планируемые результаты освоения Программы дополнительного образования</b>	<b>16</b>
<b>2.</b>	<b><u>Комплекс организационно-педагогических условий</u></b>	<b>17</b>
<b>2.1.</b>	<b>Календарный учебный график</b>	<b>17</b>
<b>2.2.</b>	<b>Условия реализации Программы</b>	<b>18</b>
<b>2.3.</b>	<b>Формы аттестации и оценочные материалы</b>	<b>20</b>
<b>2.4.</b>	<b>Методические материалы</b>	<b>21</b>
<b>2.5.</b>	<b>Рабочие программы</b>	<b>23</b>
	<b>Список литературы</b>	<b>24</b>
	<b>Приложения</b>	<b>25</b>

## **1. Комплекс основных характеристик Программы**

## 1.2. Пояснительная записка.

Данная программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих организацию деятельности дошкольных образовательных организаций:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования РФ от 18 ноября 2015 г. «09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Устав МДОБУ «Детский сад №30» города Минусинска.

Программа составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детских юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по борьбе дзюдо. Под редакцией: А.О.Акопян, В.В. Кащевцев, Т.П. Клименко - М.: Советский спорт, 2003г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо для малышей» в дальнейшем именуемая (Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Новизна Программы.** По нормативным документам занятия дзюдо в группах начальной подготовки можно начинать с 7-9 летнего возраста, и в типовых программах отсутствуют материалы для работы с детьми 4- 6 - летнего возраста, это обстоятельство побудило автора к написанию дополнительной общеразвивающей программы, включая группы спортивно-оздоровительной подготовки 4-6 - летних юных спортсменов. Необходимость такой программы для образовательной организации, обусловлена большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься борьбой дзюдо. По своему многолетнему опыту видна колоссальная разница в развитии детей, тех детей, кто пришел впервые на занятия в возрасте 7-9 лет и детей, которые начинали свои занятия с 4-6 лет. Дети опережают в физическом развитии,

ловкости, гибкости и координационных способностях, гибкости, а также в навыках общения и коммуникации.

«Дзюдо» - самый безопасный вид единоборства для детей. В отличие от множества других направлений восточных боевых искусств, в дзюдо не только запрещены любые удары руками или ногами, но и вообще запрещено во время борьбы касаться лица.

**Актуальность Программы** обусловлена запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, для реализации которых в МДОБУ «Детский сад №30» имеются все материально-технические условия. Дзюдо – не только олимпийский вид спорта, но и эффективная система самообороны, а умение защитить себя и своих близких может не раз пригодиться как мальчикам, так и девочкам в их дальнейшей жизни. «Дзюдо» не поощряет агрессию, через свои отношения со спутниками ребенок учится сотрудничать, уважать и развивать самомастерство. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

**Отличительной особенностью** данной Программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед и практических занятий по дзюдо. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в физкультурно-оздоровительных формах занятий на спортивно-оздоровительном этапе. Она основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана для детей 4-6 лет. Для обучения по Программе не предусмотрена какая-либо предварительная спортивная подготовка. Для комплектации групп по дзюдо по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям

пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Наполняемость групп: от 15 до 30 человек.

При составлении Программы было учтено, что ведущей в дошкольном возрасте является игровая деятельность, в связи с чем элементы игры включены в процесс обучения дзюдо. Для занятий дошкольников важно создать не только игровую обстановку, но и комфортную в эмоциональном плане. Различные эстафеты и соревнования направлены не только на развитие соревновательного духа, но и на сплочение коллектива, развитие дружеских взаимоотношений. Дзюдо, являясь единоборством, тем не менее, не является агрессивным видом спорта, а напротив, учит уважению, внимательности и корректности в отношениях, в том числе с соперником.

**Срок реализации Программы:** Программа рассчитана на 2 года обучения.

Программа: адаптирована для детей 4-х, 5-ти и 6-ти летнего возраста, с учетом физиологических, возрастных, психологических особенностей.

**Объем Программы:** 60 занятий в год в каждой возрастной группе.

1 год обучения – 25 часов (2 раза в неделю по 25 минут);

2 год обучения – 30 часов (2 раза в неделю по 30 минут).

**Форма обучения:** очная.

Форма занятий:

- учебно - тренировочное занятие (практические занятия);
- занятие-объяснение;
- занятие-путешествие;
- игровое занятие;
- открытое занятие, выступление на детских соревнованиях.

**Режим занятий:** единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательного процесса является учебное занятие. Форма занятий - групповая. Состав групп постоянный. Продолжительность занятий от 25 до 30 минут в соответствии с СанПИН. Занятия проводятся 2 раза в неделю во 2 - ю половину дня вне основных режимных моментов.

С целью сохранения здоровья и, исходя из программных требований, продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

## **1.2. Цели и задачи реализации Программы**

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества, организации активного отдыха.

**Основными задачами** данного курса являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности дошкольников на основе организации совместной спортивной деятельности;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений.
- Вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки.
- Способствовать развитию общей физической подготовке и изучение базовой технике борьбы дзюдо.
- совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости)

В программе сочетаются теоретические и практические вопросы, а также присутствуют различные игры и соревнования.

### **1.3. Содержание Программы**

Значительное омоложения контингента спортсменов, произошедшее в последние годы начало тренировок преимущественно с 4 - 6 лет, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа - обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (обще развивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с лёгкой атлетикой, акробатикой, игровыми и единоборными видами спорта.

Физическая работоспособность растёт только при насыщенном двигательном режиме: в спортивно-оздоровительных группах она даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее 2х часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам в целом, возрастные особенности физического развития.

**Основные средства тренировочных воздействий:**

- 1) обще развивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метания лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой и повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно – педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. *Спортивно-оздоровительный этап* подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Упражнения следует давать небольшими дозами (по 1-2 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно

проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма, комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и прочих. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

### Учебный план

№	Разделы	Количество часов			Примечание	Формы аттестации/контроля
		Теоретическое	Практические занятия	Общее количество		
	Вводные занятия	2		2		



1.	Общая физическая подготовка	1	3	4	После проведения теоретических и закрепляющих занятий ОФП включается в каждое занятие по Программе	Диагностика образовательных результатов
2.	Специальная физическая подготовка	5	4	9	После проведения теоретических и закрепляющих занятий СФП включается в каждое занятие по Программе	Диагностика образовательных результатов
3.	Технико-тактическая подготовка	4	32	36		Диагностика образовательных результатов
4	Теоретическая подготовка	1	2	3	После проведения теоретических занятий основные понятия закрепляются на каждом занятии по Программе	Собеседование
5.	Морально-нравственная подготовка	1	1	2	После проведения теоретических элементы морально-нравственной поддержки включаются в каждое занятие по Программе	
5.	<b>Мероприятия и выступления</b>		6	6		Наблюдение
	<b>Итого:</b>	14	46	60		

## Содержание учебного плана Программы

### 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления

движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол,- ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

## 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Номера заданий для игр в касания:

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеим и
1.	Затылок	1	11	12	31
2.	Спина	2	13	14	32
3.	Поясница	3	15	16	33
4.	Передняя часть живота	4	17	18	34
5.	Левая часть живота	5	19	20	35
6.	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7.	Левое плечо	7	23	24	37
8.	Правая часть живота	8	25	26	38
9.	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10.	Правое плечо	10	29	30	40

Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя
- Место касания прикрывать можно
- Захватывать руки соперника нельзя
- Захватывать руки соперника можно
- Ограничение площади игрового поля
- Запрещение отступать
- Менее подготовленный учащийся получает гандикап
- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении

захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

№ п/ п	Зоны (части тела) захватов – упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6.	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7.	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12.	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13.	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14.	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15.	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16.	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17.	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. Последовательное изучение блокирующих захватов в группах СОП и НП должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего с игр с 1 по 34 номер.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать хват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках с очерченным кругом 3 м.
- В соревнованиях участвуют все обучающиеся
- Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя
- Факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади

Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера ребенка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- Спина к спине
- Левый бок к левому (и наоборот)
- Левый бок к правому
- Один соперник на коленях, другой – стоя
- Оба соперника на коленях
- Соперники лежат на спине

➤ Соперники стоят на борцовском мосту

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

### 3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Основы техники:

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на  $90^{\circ}$ ,  $180^{\circ}$  с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

### 4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста.

Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмыслить и анализировать действия на татами, как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакций на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видео фильмы по дзюдо и спортивные репортажи.

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

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

На СО этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп дошкольного образования выделено 7 основных тем.

## 5. МОРАЛЬНО-ПРАВСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА

### **Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо**

*Трудолюбия:* поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

*Взаимопомощи:* поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

*Дисциплинированности:* выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

*Инициативности:* выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее

квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

### **Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности**

*Инициативности:* выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

*Честности:* выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

*Доброжелательности:* стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

### **1.4. Планируемые результаты освоения Программы:**

1. Приобретение определённого базиса здоровья, связанного с закаливанием и повышением уровня физического развития;

2. Приобретение навыков выполнения различных упражнений единоборства: быстро и надёжно выполнять необходимый захват; быстро и ловко перемещаться на татами; умело предотвращать осуществление захвата соперников или своевременно освободиться от него;

выводить соперника из равновесия, сковывать его действия и вынуждать отступать; создавать себе удобную позицию для атаки и достижения победы в схватке; умение в самостраховке.

3. Использование упражнений способствует улучшению рефлекторных механизмов нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, а также возрастанию точности дифференцировок и пластичности функциональной деятельности;

4. Использование игрового - соревновательного метода предполагает у занимающихся появление эмоционального подъёма и повышает их активность; нерешительный ребёнок становится более раскованным и активным, и наоборот, очень подвижный становится более сосредоточенным и внимательным.



## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график.

Начало учебного года	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование учебных групп первого года обучения с 01 сентября</li> <li>• для обучающихся второго и последующих лет обучения - 01 сентября</li> </ul>
Продолжительность учебного года	с 01.09. по 31.05.
Количество учебных недель	30
Количество учебных дней	60
Количество учебных занятий	60
Режим работы учебных занятий	2 занятия в неделю Учебные занятия проводятся с 16.00 часов до 18.00 часов (понедельник, среда)
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 25 и 30 минут в соответствии с возрастными особенностями
Основные формы образовательного процесса	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;</li> <li>• Участие в соревнованиях, матчевых встречах, турнирах;</li> <li>• Игровые занятия.</li> </ul>
Периодичность диагностики освоения программного содержания	Ежегодно: сентябрь, май

#### Календарно-тематический план теоретической подготовки.

№ п/п	Месяц, год обучения	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Сентябрь-октябрь (1 год)	Личная и общественная гигиена	Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
2.	Ноябрь-декабрь (1,2 год)	Закаливание организма	Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем
3.	Январь-	Зарождение и	История борьбы дзюдо. Первый чемпионат

	февраль (1 год)	развитие борьбы дзюдо	Российской Федерации. Этикет в дзюдо.
4.	Март-апрель (1 год)	Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в борьбе дзюдо.
5.	Ноябрь-декабрь (2 год)	Влияние занятий борьбой на строение функции организма	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.
6.	Январь-февраль (2 год)	Правила соревнований по борьбе дзюдо	Проведение соревнований по игровым комплексам, по правилам мини борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Команды и жесты судей. Разрешенные и запрещенные действия.
7.	Постоянно	Моральная и психологическая подготовка борца	Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

## 2.2. Условия реализации Программы.

### Материально-техническое обеспечение

Для занятий дзюдо в МДОБУ «Детский сад №30» имеются:

- спортивный зал;
- канаты, маты,
- спортивное оборудование для занятий акробатикой (бревно напольное, козел гимнастический, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, мячи, скакалки, кегли, флажки (разметочные, стартовые), лента финишная, дорожка разметочная для прыжков, рулетка измерительная, сетка для переноса и хранения мячей, гантели и другое).

- демонстрационный экземпляр (схемы, таблицы, картинки, фотографии и тд.: не менее одного экземпляра на группу);
- технические средства (музыкальный центр, ноутбук, флеш-накопитель);
- аудио-, видеозаписи;
- формы аттестации и оценочные материалы.

### Информационное обеспечение реализации Программы

Перечень учебно-методических материалов:

Наименование учебно-методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)

1. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональных систем /Избранные труды .- М.:Наука,1978 .- с.27-28
2. Акопян А. О и др. 2008 г. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ
3. Бернштейн Ю.В. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт,1991.-287с.
4. Вахун М.ДЗЮДО (Основы тренировки).Минск. «Полымя»,1983г.-126с.
5. Дзюдо (сборник научно-методических материалов) 1997
6. Ощепков. В.С. Дзю-до. 2000 г
7. Филиппов.С.С. Управление физической культурой (Учебное пособие) 1996 г
8. Физическая культура и спорт в системе образования. Сборник статей. 2005 г.
9. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Общая физиология 2001 г.
10. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Возрастная физиология 1999 г.
11. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Возрастная физиология 2001 г.
12. М. И. Станкин Психолого-педагогические основы физического воспитания 1987 г.
13. Удяков А.А. 2009 г. Там, где рождаются победы... Фотоальбом о спортивной команде СЗРК ВВ МВД России. Сост.:
14. Физическая культура И. П. Залетаев, В. П. Шеянов, Б. И. Загорский и др. 1984 г.
15. Федякина Г.К. Развитие координационных и интеллектуальных способностей школьников младших классов на основе возрастных закономерностей организации движений//Ареф.канд.дисс.- Майкоп,1998-22с.

16. Фраде Колд.Дзюдо для нас(Перевод Н. Дьячковой )//Журнал «ДЗЮДО».- М.,2002,№3-4. – С. 94-97.

17. Judo 100 KEER KANTELEN 1995 г.

### Кадровое обеспечение реализации Программы

Программа реализуется квалифицированным педагогическим работником – педагогом дополнительного образования, имеющим высшее педагогическое образование и опыт работы по специальности более 10 лет. Педагог регулярно повышает свою квалификацию, в том числе за счёт прохождения курсов ПК, реализует индивидуальный образовательный маршрут.

### **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Эффективность освоения дошкольниками Программы физкультурно-спортивной направленности в значительной степени зависит от своевременного и качественного контроля за количественными и качественными показателями усвоения учебного материала за определенный период времени.

Педагог при реализации Программы использует три вида педагогического контроля: предварительный, текущий, итоговый.

Предварительный контроль определяет готовность детей к усвоению нового материала. Он проводится на первых занятиях перед изучением конкретной темы или раздела программы. Это позволит уточнить план, а впоследствии при сравнении с результатами текущей и итоговой проверки объективно судить о приобретенных детьми навыками.

Текущий контроль позволяет определить результативность обучения и оперативного управления образовательным процессом. Это вид контроля осуществляется в разных формах:

- специально организованный вызов для выполнения упражнения;
- наблюдения за одним или несколькими детьми в течение всего занятия с оценкой любых действий, в том числе и не относящихся к основным задачам занятия;
- устный опрос для проверки теоретических сведений, знания правил игр, названия физкультурного инвентаря, понимания сути движений.

В работе с детьми дошкольного возраста следует осторожно оценивать детей, поскольку оценка, с одной стороны, может стимулировать ребенка осознанно управлять своими действиями, с другой стороны, вызовет эмоциональные переживания, которые могут быть как положительными, так и отрицательными. Оценки условно разделяют на:

- воспитывающую (регулирующую поведение детей);
- обучающую (определяющую качество выполнения движения).

При выборе оценки не следует увлекаться отрицательными оценками, поскольку ее частое повторение приводит к тому, что нарушения требований тренера-преподавателя становится для ребенка нормой.

Если тренер-преподаватель положительно оценивает поведение детей или выражает уверенность в том, что в дальнейшем они поступят как нужно, то легче решить вопросы предотвращения нарушений дисциплины и добиться улучшения качества выполнения упражнений. Хорошие результаты обучения достигаются, если тренер-преподаватель дает указания, как исправить ошибку. Оценка, в которой содержится отрицательная характеристика движений детей, действует на формирование навыка крайне неблагоприятно. Многие дети, получившие такую оценку, повторяют одни и те же ошибки на протяжении нескольких занятий. Оценка обучающего характера наиболее результативна тогда, когда она дается по ходу выполнения упражнения или сразу после его окончания. Воздействие такой оценки возрастает, если она индивидуализирована. Позитивная оценка воспитывающего характера, обращенная ко всем детям, более эффективна в конце занятия.

Итоговый контроль необходим для выявления конечных результатов освоения программного материала по теме, разделу учебной программы за весь год. Он проводится в виде выполнения детьми контрольных упражнений, результаты которых позволяют оценить не только количественные, но и качественные показатели.

Динамика результатов освоения Программного содержания детьми отражается в сводной таблице учета результатов. Педагог два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводит диагностику в соответствии с диагностическим инструментарием, представленным в **Приложении 1**. Кроме этого, в таблице учёта результатов педагогом могут быть отмечены наиболее значимые достижения конкретного ребенка в какой-либо сфере деятельности. Здесь могут быть отмечены результаты участия ребенка в конкурсах, соревнованиях и т.д.

## **2.4. Методические материалы**

### Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс организуется в очной форме

### Методы обучения

Педагогом используются основные методы, направленные на достижение цели и выполнение задач:

метод практического обучения, где осуществляется освоение простых спортивных элементов, позиций, приёмов;

метод наглядного восприятия - способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям;

метод словесный - словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными; необходимо обращать внимание на интонацию и на то, с какой силой сказано слово.

метод стимулирования деятельности и поведения - соревнование, поощрение, создание ситуации успеха;

игровой метод - включение элементов игры, которые создают хорошее эмоциональное настроение и отвечают задачам и содержанию занятий, возрасту и подготовленности детей;

метод рефлексии – основан на индивидуальном переживании, самоанализе и осознании собственной ценности в реальной действительности.

Перечисленные методы помогают оживить занятие, придают ему эмоциональную окраску, обеспечивая развитие индивидуальности и самостоятельности, помогая заинтересовать каждого ребенка.

По мере обучения используется концентрический метод, который заключается в том, что по мере усвоения детьми определенных движений, упражнений, приёмов, ребенок вновь возвращается к пройденному материалу, но уже в более усложненных вариантах.

Задача педагога состоит в создании атмосферы соревнования, которые обеспечивают реальные достижения и ведут к включению механизма самореализации.

Педагогические технологии, используемые при реализации Программы:

- развивающее обучение;
- личностно-ориентированное обучение;
- разноуровневое обучение;
- коллективная система обучения;
- исследовательские методы в обучении;
- технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых и других видов обучающих игр;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии и др.

Формы организации учебного занятия

- учебно - тренировочное занятие (практические занятия);
- занятие-объяснение;
- игровое занятие;
- открытое занятие, выступление на соревнованиях.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятия по дзюдо – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения);

Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных

способностей. В этой части даётся большой объём теоретических знаний, отрабатываются основные упражнения, приёмы.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. Проводится игра. В конце занятия подводятся итоги, и дети возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир спорта, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

#### Дидактические материалы

Педагог в ходе занятий использует различные дидактические материалы:

- объёмные (декорации, макеты);
- символические (схемы расстановки, движений и поз в спортивном поединке, рисунки, стенды);
- картинные (иллюстрации, картины и репродукции, фотоматериалы);
- звуковые (аудиозаписи);
- смешанные (видеозаписи);
- дидактические пособия (печатные игры, карточки, кейсы, упражнения, карты диагностики, опросники и тд.);
- тематические подборки, сценарные разработки, картотеки игр и упражнений.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с перспективно-тематическим планом, возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития, интересами и потребностями.

### **2.5. Рабочая программа педагога**

Рабочие программы педагога регламентирует организацию образовательной деятельности по реализации Программы, определяет объём, порядок, содержание всех видов деятельности в условиях конкретного года обучения по Программе. Рабочие программы педагога дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по дзюдо «Дзюдо для малышей» представлены в Приложении 2.

## Список литературы

1. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональных систем /Избранные труды .- М.:Наука,1978 .- с.27-28
2. Акопян А. О и др. 2008 г. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ
3. Бернштейн Ю.В. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт,1991.-287с.
4. Вахун М. ДЗЮДО (Основы тренировки). Минск. «Полымя»,1983г.-126с.
5. Дзюдо (сборник научно-методических материалов) 1997
6. Ощепков. В.С. Дзю-до. 2000 г
7. Филиппов.С.С. Управление физической культурой (Учебное пособие) 1996 г
8. Физическая культура и спорт в системе образования. Сборник статей. 2005 г.
9. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Общая физиология 2001 г.
10. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Возрастная физиология 1999 г.
11. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Возрастная физиология 2001 г.
12. М. И. Станкин Психолого-педагогические основы физического воспитания 1987 г.
13. Удяков А.А. 2009 г. Там, где рождаются победы... Фотоальбом о спортивной команде СЗРК ВВ МВД России. Сост.:
14. Физическая культура И. П. Залетаев, В. П. Шеянов, Б. И. Загорский и др. 1984 г.
15. Федякина Г.К. Развитие координационных и интеллектуальных способностей школьников младших классов на основе возрастных закономерностей организации движений//Ареф. канд. дисс.- Майкоп,1998-22с.
16. Фраде Колд. Дзюдо для нас(Перевод Н. Дьячковой )//Журнал «ДЗЮДО».- М.,2002,№3-4. – С. 94-97.
17. Judo 100 KEER KANTELEN 1995 г.
18. Казакова, Ю. С. Роль и значение секции дзюдо в физическом развитии детей дошкольного возраста / Ю. С. Казакова. — Текст : непосредственный // Вопросы дошкольной педагогики. — 2018. — № 2 (12). — С. 16-18. — URL: <https://moluch.ru/th/1/archive/87/3102/> (дата обращения: 16.12.2022).



**Диагностический инструментарий контроля  
Контроль развития психофизических качеств**

- Тесты по определению силы.

Динамометрия кистей рук. измерение силы правой и левой кистей проводится детским ручным динамометром в положении стоя с выпрямленной и поднятой в сторону рукой. выполняется 2-3 попытки. регистрируется лучший результат.

Становая динамометрия. измерение проводится плоско пружинным стандартным динамометром в положении стоя, ноги на платформе. регистрируется лучший результат из 2-3 попыток.

- Тесты по определению силовой выносливости.

Вис на согнутых руках. По сигналу ребенок отрывает ноги от стула и принимает положение вися на согнутых руках, подбородок держится над перекладиной. Засчитывается время нахождения в вися от стартового сигнала до опускания подбородка ниже перекладины в секундах.

Поднимание ног в положении лежа на спине. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

- Тесты по определению скоростно-силовых способностей.

Прыжок в длину с места. Измеряется расстояние между линией отталкивания и ног (по пяткам) при приземлении в сантиметрах. Засчитывается лучшая попытка из 2-3 повторений.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Метание теннисного мяча на дальность. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Прыжки на двух ногах боком за 10 с. Тест проводится 2 раза и фиксируется лучший результат.

- Тесты по определению быстроты.

Бег на дистанцию 10 м с ходу.

Бег на дистанцию 30 м.

"Челночный бег" 3x10 м. Фиксируется время от команды "Марш!" до пересечения линии финиша.

- Тест по определению выносливости.

Бег на дистанцию 90 м. Фиксируется время от команды "Марш!" до пересечения линии финиша.

Тест-бег на дистанцию 300 м. Проводится нахождение дистанции, без учета времени.

- Тесты по определению ловкости, координационных способностей.

Бег зигзагом. Тест проводится два раза и фиксируется лучший результат.

Прыжки через препятствие и про лазание под ними. Для проведения теста натягивается лента между двумя стойками для прыжков высоту длиной 2 м, шириной 2 см, на высоте 35 см от пола. Перепрыгнуть, пролезть 5 раз. Тест проводится 2 раза, засчитывается лучший результат.

Бросок малым мячом (150 гр.) в горизонтальную и вертикальную цели. Упражнение выполняется с удобной руки по 6 попыток последовательно в каждую цель. /Конечный результат записывается по сумме 2 тестов: количеству попаданий в горизонтальную и вертикальную цель.

Прыжки через скакалку. Засчитывается число правильно выполненных прыжков.

- Тесты по определению гибкости.

Наклон туловища вперёд. Измеряется максимальная величина наклона.

### **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП**

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

