



# ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

*От 3-х до 6-ти лет*

*С начальными формами упражнений дзюдо*

---

*Москва, 2018 г.*

## О ПРОГРАММЕ ПРОГ

Программа по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) разработана на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях. В частности, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999 года.

### Новизной представляемого материала является:

- внедрение начальных форм упражнений дзюдо для дошкольников 3–6 летнего возраста;
- реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- систематизация требований к физической подготовленности занимающихся;
- преемственность изучения программного материала, отраженная в перспективном, текущем и оперативном планировании;
- разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с дошкольниками;
- проведение всех занятий в игровой форме.

**Концептуальная основа технологии – гармоничное физическое и психологическое развитие ребенка в условиях, открывающих возможности для его позитивного личностного роста.**





# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**I.**  
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСОБЕННОСТИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ЛЕТ

**III.**  
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**II.**  
ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЙ РАЗДЕЛ.  
МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

**IV.**  
МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ



ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-Х ЛЕТ

## ОСОБЕННОСТИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дошкольный возраст является важным периодом физического развития и формирования личности человека. Прочный фундамент здоровья закладывается в детстве, и от него будет зависеть качество всей последующей жизни. Именно в этот период малыши очень подвижны, им присущи особые гибкость и пластичность, организм готов к некоторым видам нагрузок и при этом у детей уже проявляется сознание, способность выполнять указания тренера.

Спорт является лучшим средством для начала формирования у детей таких необходимых на протяжении всей жизни моральных качеств, как сила воли, трудолюбие, целеустремленность, уверенность, стрессоустойчивость и организованность. Занятия спортом способствуют гармоничному физическому и психологическому развитию, закладывают основу здорового образа жизни и правильной системы ценностей.



ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-Х ЛЕТ

## ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 3–4 ЛЕТ

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством дозированных физических нагрузок в условиях эмоционального комфорта;
- развитие навыков сюжетно-ролевой игры;
- формирование интереса к физическим упражнениям;
- развитие речи, любознательности и инициативности, воспитание навыков практического экспериментирования.

## ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 5–6 ЛЕТ

- укрепление здоровья и физическое развитие;
- освоение всех видов игр;
- формирование детского сообщества и основ культурного поведения (в природе и обществе); развитие диалогической и монологической речи, сенсорных и интеллектуальных способностей;
- укрепление в детях потребности экспериментирования с материалами, словом, движением;
- моделирование игровых ситуаций; развитие творческого начала;
- формирование эстетического отношения к окружающей среде и развитие художественных способностей.







ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-Х ЛЕТ

## ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

3–4 года		4–5 лет		5–6 лет	
Формы работы	Особенности организации	Формы работы	Особенности организации	Формы работы	Особенности организации
Занятия по физической культуре	2-3 раза в неделю, 15-20 мин. в группах до 8 человек, в помещении или на участке, включая 1-2 занятия по плаванию	Занятия по физической культуре; по плаванию	2-3 раза в неделю, 20-25 мин. в группах 6-10 человек, в помещении или на участке, включая 1-2 занятия по плаванию	Занятия по физической культуре	2–3 раза в неделю, 25–30 мин., в физкультурном зале, на воздухе, в группах 10-12 человек
Утренняя гимнастика, двигательная разминка в сочетании с воздушными процедурами после дневного сна;	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, 5–6 мин.	Утренняя гимнастика, двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна;	Ежедневно 7–10 мин.	По плаванию (при наличии условий)	1–2 раза в неделю, 25 мин., в группах не более 10–12 человек
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	Ежедневно, не менее 2 раз в день 10–15 мин.	Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	Ежедневно, 2 раза в день, 10–15 мин.	Утренняя гимнастика, двигательная разминка, воздушные процедуры после дневного сна детей	Ежедневно по мере пробуждения и подъема 8–10 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от желания и потребностей детей	Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	15–20 мин., ежедневно, не менее двух раз в день
Физкультурный досуг; Физкультурные праздники; День здоровья	Один раз в месяц, 15–20 мин. 1–2 раза в год, 30–40 мин.	Физкультурный досуг; Физкультурные праздники;	Один раз в месяц, 20–30 мин. 2–3 раза в год, 40–60 мин.	Физкультурная минутка	2–3 мин., по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий
Совместные занятия родителей с детьми	Не реже одного раза в квартал В течение года	День здоровья	Не реже одного раза в квартал	Физкультурный досуг	1–2 раза в месяц, 25–30 мин.

## ПЛАНИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ЗАНЯТИЙ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Все дети перед началом занятий должны пройти медицинское обследование для выявления показаний/противопоказаний к занятиям спортом и физическим нагрузкам.

Планирование предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах физического воспитания дошкольников на конкретный отрезок времени.

Составление учебных планов выполнено с учетом требований:

- соответствие плана нормативным и программным документам;
- учет общих принципов физического воспитания (гармоничного развития личности, связи с жизнедеятельностью, принципа оздоровительной направленности);
- реальность, конкретность, гибкость планирования.

Планы учебных занятий для дошкольников основаны на повторно-кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений (ОВУ) в течение календарного года. Такие упражнения повторяются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения.

После одного-двух лет общих развивающих занятий можно будет заниматься по более углублённой программе, которая предусматривает выявление предрасположенности детей к тому или иному виду спорта.





## СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Начальные формы дзюдо** являются специфическими средствами физического воспитания дошкольников, содействующими решению образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

**Группа этих средств имеет следующую структуру:**

- Основные упражнения, содействующие формированию умений и навыков безопасного падения.
- Упражнения, направленные на изучение этикета дзюдо: приветствие – поклон: приветствие стоя; приветствие на коленях.
- 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.
- Упражнения, направленные на освоение начальных форм технических действий: стойки, перемещения, повороты.
- Упражнения, формирующие начальные умения взаимодействий: захваты, выведение из равновесия.
- Начальные упражнения с малыми и набивными мячами у стены для изучения фрагментов технических действий.
- Упражнения по воспитанию дисциплинированности и самостоятельности: одевание дзюдоги, завязывание пояса, поддержание личной гигиены.





## ФОРМЫ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Занятия физической культурой проводятся в организационных и самостоятельных формах двигательной деятельности.

### К организационным формам относятся:

- физкультурные занятия, проводимые 2–3 раза в неделю;
- занятия плаванием, проводимые 2 раза в неделю;
- занятия физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности, организованные по желанию родителей и с согласия администрации образовательной организации, не более 2-х раз в неделю;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика во всех группах, кроме раннего возраста; ежедневные подвижные игры и игры с элементами спорта, физические упражнения на прогулке во всех возрастных группах;
- двигательная разминка, воздушные и водные процедуры, закаливания;
- активный отдых, проводимый в следующих формах: ежемесячные физкультурные досуги, начиная со 2-й младшей группы; физкультурные праздники 2–3 раза в год с детьми средних, старших и подготовительных к школе групп; «Дни здоровья», проводимые 2 раза в год, обычно в начале января и конце марта.



## ПЛАН-ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ

План-график распределения упражнений по кварталам и месяцам является документом планирования, определяющим порядок организации и проведения учебных занятий. План-график разрабатывается с учетом времени, отводимого на физкультурные занятия и включает учебный материал, рекомендуемый программой для занимающихся данного возраста.

**Содержание занятий содержит следующие разделы:**

- основы знаний;
- ходьба;
- равновесие;
- бег;
- лазание;
- катание, бросание ловля мяча;
- прыжки;
- имитационные упражнения;
- ОРУ (общеразвивающие упражнения);
- начальные формы упражнений дзюдо;
- висы и упоры;
- подвижные игры;
- построения, перестроения.







## ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ПРИМЕРЕ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 4–5 ЛЕТ

Разделы программы	Задачи обучения, развития, воспитания
Основы знаний	Повторить требования к гигиене спортивной формы и месту занятий, ознакомить с техникой безопасности на занятиях, создать представления об элементарных формах закаливания.
Строевые упражнения	Совершенствовать ранее изученные упражнения. Изучить строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!».
Общеразвивающие упражнения	Развивать силу мышц в ОРУ без предметов, ОРУ на гимнастической скамейке. Развивать координацию движений в ОРУ с флажками, кубиками, обручами, мячами. Формировать рациональную осанку в ОРУ с веревкой, с гимнастической палкой. Развивать быстроту в ОРУ со скакалкой. Развивать гибкость в ОРУ с кольцом (колцесбросом).
Ходьба	Совершенствовать технику ходьбы в разных направлениях, на носках, на пятках, змейкой между расставленными предметами. Изучить технику ходьбы с различным положением рук. Совершенствовать технику ходьбы приставным шагом в сторону, вперед, назад. Изучить технику ходьбы на внешнем крае стопы, технику ходьбы в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра.
Равновесие	Развивать координационные способности в перешагивании через предметы, ходьбе по рейке гимнастической скамейки, в беге по лежащей веревке.
Бег	Изучить технику бега в разных направлениях с ловлей и увертыванием, змейкой, между расставленными предметами. Развивать выносливость в непрерывном беге до 1,5 минут, в чередовании с ходьбой 40–60 метров. Развивать быстроту в беге 20–30 метров.
Лазание, ползание	Изучить технику лазания по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке (1,5–2 метра) приставным и переменным шагом, с пролета на пролет вправо-влево, проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке.
Прыжки	Изучить технику прыжков на двух шагах (вместе, врозь), вверх с касанием шара головой, с продавливанием вперед, вверх на месте, направо, налево; подскок-прыжок на месте, на одной ноге, в длину с места, в глубину с высоты (20–30 сантиметров), в длину через линии, предметы.
Катание, бросание, ловля мяча	Развивать координационные способности в прокатывании мячей, обручей; в бросании мяча вверх и ловле; в бросании мяча об татами и ловле, в бросании мяча об татами и отбивании правой и левой рукой; в метании мяча в вертикальную и горизонтальную цель.
Имитационные упражнения	Развивать творческие способности в имитации движений спортсменов, движений в различных профессиях.
Начальные формы упражнений дзюдо	Формировать умения и навыки безопасного падения: кувырком, на спину, на бок, на живот. Изучить технику стойки на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине без касания татами головой. Изучить технику передвижения приставными шагами по диагонали, поворотов на 180, выведения из равновесия, изучить технику кувырка вперед в упор присев. Изучить фрагменты боковой подсечки, передней подсечки, отхвата, зацепа голенью изнутри.
Висы, упоры	Развивать силовые способности в висах с различными способами хвата на перекладине, шесте, рукоходе, в передвижениях в виси. Развивать силовые способности в упорах стоя, лежа, из различных исходных положений.
Подвижные игры	Изучить подвижные игры. Развивать физические и воспитывать личностные качества в играх с ходьбой и бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, элементами дзюдо, ориентированием в пространстве. Формировать гигиенические знания, умения, навыки в играх.



## ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ РАЗРАБОТАНЫ В ФОРМАТЕ ПЛАНОВ-СХЕМ

Для каждой возрастной группы разработано 144 план-схемы. План занятий приведен на примере одной план-схемы:

3–4 года		4–5 лет		5–6 лет	
Задачи и содержание занятия № 52	Продолжительность	Задачи и содержание занятия № 110	Продолжительность	Задачи и содержание занятия № 132	Продолжительность
Построение: в колонну	30"	Совершенствовать ранее изученные построения, перестроения	2'	Совершенствовать изученные строевые упражнения	2'
Ходьба: переход к бегу и обратно	20"	Разучить комплекс ОРУ с длинной скакалкой №3	5'	Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ со скакалкой	5'
Бег: в среднем темпе	40"	Совершенствовать ходьбу приставным шагом в сторону	1'	Совершенствовать технику ходьбы в колонне «змейкой» между предметами	2'
Ходьба с восстановлением дыхания	20"	Развивать координационные способности в ходьбе с перешагиванием предметов	2'	Совершенствовать бег с изменением техники по команде «Хаджиме», «Мате»	1'
Перестроение для ОРУ: в круг	20"	Развивать быстроту в беге 20 метров (2 серии)	3'	Развивать координационные способности в передаче мяча в парах	5'
ОРУ: для рук и плечевого пояса № 17, 18, 19;	3'	Совершенствовать технику падения на бок	3'	Совершенствовать технику падения на спину, на бок, кувыркром	5'
для туловища № 5, 6; для ног № 17		Совершенствовать технику упора лежа	3'	Совершенствовать игру: «Борьба за мяч»	5'
Основные виды упражнений:	5'	Совершенствовать игру «Пройди не задень»	4'		
• дзюдо: группировки из положения стоя, сидя, лежа	3'				
• прыжки: в длину с места на двух ногах	6-8 раз				
Игра: «Болото»	5'				
Ходьба: темп медленный	30"				
Упражнения на гибкость и на расслабление мышц	40"				
Подведение итогов занятия	1'				



## ДЗЮДО – В ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ

Основное внимание в Программе уделяется упражнениям, содействующим формированию умений и навыков безопасного падения:

- группировки из различных исходных положений;
- перекаты в группировке;
- самостраховки при падении на бок, на спину, на живот, кувырком.

Дети получают упражнения, направленные на изучение этикета дзюдо: приветствие — поклон; приветствие стоя; приветствие на коленях, а также на освоение начальных форм технических действий.

Создатель системы дзюдо, Дзигоро Кано, был не только мастером боевых искусств, но и выдающимся педагогом и ученым. Кано говорил: «Не важно, будешь ли ты лучше кого-то. Важно, будешь ли ты лучше, чем вчера»

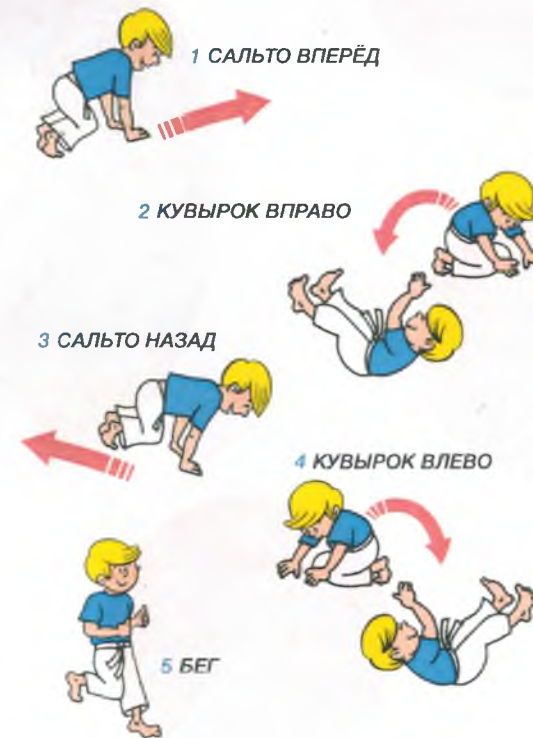




## ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ НАЧАЛЬНУЮ ФОРМУ УПРАЖНЕНИЙ ДЗЮДО

В рамках программы были разработаны методические пособия с использованием иллюстраций, понятных для детей. Все занятия проходят в игровой форме.







ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## ДОПОЛНИТЕЛЬНО КЛЮЧЁН МАТЕРИАЛ



## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Самостоятельная двигательная активность детей реализуется посредством выполнения под контролем и при участии родителей домашних заданий, рекомендованных специалистом по физической культуре, а также совместных домашних заданий (например: Комплекс гимнастических упреждений для родителей и ребенка).

Каждое предыдущее занятие связано с последующим и составляет систему, обеспечивая тем самым оптимальную двигательную деятельность детей.

**Федерация дзюдо России планирует в рамках развития Программы создание специальных приложений для смартфонов и других устройств.**

**Они позволят:**

- получать компетентную консультацию и ответы на вопросы, возникающие в ходе занятий с малышами в домашних условиях;
- иметь возможность наблюдать за занятиями малышей в режиме «онлайн».





## МЕТОДИКА РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

В методическом разделе представлен комплекс четко сформулированных предложений по внедрению в практику физической культуры для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо).

В работе с детьми наиболее предпочтительным является игровой метод - способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры.

Методика работы по Программе позволит максимально мягко раскрыть потенциал ребенка и заложить базу для эффективных занятий в будущем. Она позволит давать сбалансированную нагрузку и подготовить детские мышцы к более серьезным упражнениям, которые предстоят им в дальнейшем.

Специальные занятия на основе дзюдо по программе Федерации дзюдо России научат ребенка направлять энергию в правильное русло и контактировать с другими детьми и взрослыми, обучат навыкам безопасного падения. Регулярные тренировки на татами помогут развить координацию, отточить реакцию, сформируют дисциплинированную и сильную личность, укрепят здоровье, дадут навыки самообороны и умение защищать себя.



## РЕЖИМ ДНЯ

Рациональный режим дня является основой охраны здоровья и воспитания детей. Четкое выполнение режима способствует регулированию базовых физиологических потребностей ребенка, стабильности поведения, приучает его к организованности, активности, помогает сохранять устойчивую работоспособность.

Особое внимание необходимо уделять гигиене организации и проведения занятий с детьми. Необходимо обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки, а также достаточную двигательную активность ребенка в течение дня.





## РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

**Итогом занятий по Программе станут:**

- гармоничное физическое развитие;
- укрепление мышечного корсета;
- формирование правильной осанки;
- крепкий иммунитет;
- улучшение координации;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие силы;
- тренировка выносливости;
- повышение гибкости;
- воспитание дисциплины;
- целеустремленность;
- трудолюбие;
- умение работать в группе и с удовольствием познавать новое.





**ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ**