

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №16 «Рябинка»**

Принята на заседании
Педагогического совета

Протокол № 1от «25» августа 2023г.



Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности

**«Старт»
физкультурно-оздоровительные занятия с детьми старшего
дошкольного возраста на основе игрового метода с элементами
единоборств**

**Возраст обучающихся 5-7 лет,
Срок реализации — 2 года**

Автор- составитель:
Михеев Александр Владимирович

Быньги
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

1 Учебный план

1.1 Рабочая программа первого года обучения

1.2 Рабочая программа второго года обучения

2 Формы аттестации и оценочные материалы

2.1 Первый год обучения

2.2 Второй год обучения

3 Организационно-педагогические условия реализации программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Течение времени неумолимо, и вот мы получаем первые негативные результаты научно-технического прогресса — ухудшение здоровья подрастающего поколения, проводящего слишком много времени за компьютером или у телевизора. В результате долговременных статичных поз наши дети получают часто возникающие головные боли, неврозы и психические расстройства, нарушение зрения и искривление позвоночника. Общение со сверстниками и окружающим миром происходит онлайн через компьютер и интернет, часами находясь в ограниченном пространстве своих комнат, потребности выходить из помещения при этом не возникает. Количество движений и физической нагрузки ограничено, и как результат нахождения в таких условиях - слабое развитие сердечнососудистой и дыхательной систем, ослабление опорно-двигательного аппарата.

Спортивные занятия всегда вызывали больший интерес у обучающихся и их любовь в связи с возможностью подвигаться во время занятия. Частично задачу обучения можно решить с помощью рекомендованных в программах и методических пособиях подвижных игр. Более полное решение этой проблемы обучения через игровые задания требует творческого подхода у преподавателя к педагогическому процессу, превосходных знаний психологии ребёнка и гибкости в принятии решений (некоторые игры необходимо видоизменять прямо по ходу занятия, чтобы удержать интерес учащихся к занятию и суметь научить их чему либо). Искусство применения игрового метода заключается в том, чтобы педагог направлял желания ребёнка в необходимое русло так, чтобы инициатива и активность исходила от самого ребёнка, попутно решая задачи физического воспитания на данном уровне.

Исторически сложившиеся виды спорта, упражнения которые дети изучают во время уроков физической культуры, требуют разных подходов и решений в применении игровых заданий. Лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика и лыжные гонки — эти виды спорта считаются базовыми и имеют свои положительные стороны в развитии подрастающего поколения.

Учреждение дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности имеет возможность расширить спектр физического развития детей за счет привлечения их к занятиям иными видами спорта. МКУ СПК «ВИТЯЗЬ» профилируется на единоборствах.

В данной рабочей программе рассматривается организация занятий с детьми единоборствами на основе игрового метода.

Итак, единоборство — это вид двигательной деятельности человека связанный с противостоянием действиям другого человека в непосредственном контакте с ним, целью которого является получение преимущественного положения над ним. Видов единоборств большое количество, в том числе элементы единоборств применяются в спортивных играх и даже разрешены и регламентированы в соответствии с правилами соревнований. Но рассматривать этот вид деятельности человека необходимо всё же отдельно от других.

В единоборствах задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает их всестороннее развитие. В системе занятий стараются охватить все мышцы и связки, добиваясь их максимального развития, что придает пластику движениям, способность буквально «взрываться» в своих усилиях преодоления внешнего сопротивления, а также создает красивую атлетичную фигуру. Статические и динамические упражнения положительно влияют на дееспособность и подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Регулярные занятия прививают привычку правильно дышать. В занятиях борьбой используются не только отдельные движения, но и их комплексы и само противоборство с другим человеком, при котором развивается быстрота движений, реакция, ловкость. Высокий темп, рваный ритм, обилие резких остановок и переходов из одних положений в другие предъявляют особые требования к кровеносной и дыхательной системам, развивая их.

Необходимость на высокой скорости просчитывать варианты атак и защит, а также возможный ответ соперника заставляет развиваться не только тело, но и логическое мышление. Противоборство с соперником воспитывает характер, уверенность в своих силах, что меняет человека в нравственном плане: он становится более спокойным и сдержанным, более собранным в работе.

Вот и выходит не занятие, а сплошное мучение, ребёнок старается, а тело не слушает его, через некоторое время желание заниматься пропадает и не только у ребёнка, но и педагога. Замкнутый круг, который можно обойти с помощью применения игрового метода на ранней возрастной стадии обучения элементам единоборств, основная цель которых, не столько научить детей единоборствам, сколько развить необходимые двигательные качества.

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

Ловкость — это, то двигательное качество, без которого нет успешности в любой деятельности человека, а уж в спорте и подавно. Ловкость - сложное качество, в котором главенствующее место занимает работа центральной нервной системы и её взаимодействие со всем организмом. Оно, несомненно, гибче, разностороннее, универсальнее остальных физических качеств. В единоборствах ловкий человек способен противостоять более сильному и более быстрому противнику, а изучение технических действий и перевод их в разряд двигательных навыков вообще невозможен без данного качества. «Ловкость — это такая валюта, на которую охотно и во всякое время производится размен всех других психофизических качеств. Ловкость — козырная масть, которая кроет все остальные карты» (Бернштейн Н.А.).

Подведём итог выше сказанного. Подвижные игры и игровые задания с элементами единоборств, включённые в систему физического воспитания старших дошкольников, решают сразу несколько задач:

1. Повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом.
2. Увеличивают объём двигательной активности дошкольников и осуществляют физическую подготовку.
3. Развивают ловкость, необходимую для развития ребёнка в данном возрасте.
4. Обучают прикладным упражнениям, необходимым для обеспечения безопасности жизнедеятельности в дальнейшей жизни.
5. Подготавливают к изучению раздела единоборств в дальнейшем.

Кроме того, педагог дополнительного образования, занимающийся спортивными единоборствами, в поисках потенциально успешных учащихся сможет увидеть во время таких игровых заданий талантливых ребят, тем самым производя отбор в профильные спортивные секции. МКУ СПК «ВИТЯЗЬ» развивает самбо и киокусинкай. Данная программа, в том числе, призвана решать проблемы отбора в спортивные группы по этим видам спорта.

Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий, направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а так же развитию интереса к занятиям единоборствами и общей культуры личности подрастающего поколения.

Актуальность данной программы заключается в том, что занятия массовым спортом способствуют укреплению здоровья, а ситуация со здоровьем детей в нашей стране приобрела катастрофический характер, так что об этой проблеме заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Тем не менее, современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным свойствам организма. Что скрывается за понятием «здоровый человек»? Сила, гибкость, подвижность суставов и растяжка сухожилий, пластика движений, способность управлять собственным телом и волей. Единоборства, являясь одним из древнейших видов спорта, синтезировали в себе многообразные естественные физические движения, сформировавшиеся в процессе исторического развития общества. На протяжении веков в них интегрировался опыт человеческого противоборства. Во все времена и у всех народов содержание борьбы служило одним из самых эффективных средств связи физического воспитания с военным обучением выживанию и применялось в целях формирования сильного, ловкого и смелого человека, способного защитить своих соплеменников.

Новизна программы. Предлагается на начальном этапе физического воспитания дошкольника в занятия ввести раздел подвижных игр с элементами единоборств. В силу возрастных особенностей маленьких детей педагоги очень часто называют HomoLoudness — «человек играющий», что показывает, что дети готовы играть практически всегда и в любых условиях. Исходя из поставленных задач занятия, можно изменить большинство известных подвижных игр так, что это «мощное» средство будет безотказно работать, развивая учащихся, занимающихся тем или иным видом спорта. Известно, что чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. А уж в присутствии эмоциональности подвижным играм отказать сложно. С помощью таких игр, дошкольники способны научиться падать в любую сторону, стоять на голове, вставать на «мост» из стойки, перепрыгивать из положения «моста» через стойку на голове в упор присев, выполнять переворот боком, кувыркаться вперед и назад, переходить из стойки на голове в стойку на руках, осваивать базовую технику единоборств.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений педагог не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Нет необходимости искать специфические игры можно взять самые распространённые и перестроить их под цели и задачи занятия. Перестройка игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала данного вида спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы. Развивая с помощью игровых заданий ловкость и другие двигательные качества, мы подготавливаем детей для дальнейших занятий единоборствами.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 5-7 летнего возраста. На начальном этапе - развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах.

Преимущественное двигательное качество борца - ловкость. Занятия единоборствами к ребёнку предъявляют высокие «ловкостные» требования — умение быстро мыслить, хорошо ориентироваться в пространстве, занимать и сохранять преимущественное положение по отношению к партнёру, к площади опоры, проводить двигательные действия в короткий промежуток времени на ограниченной площади и с сопротивлением партнёра.

Сензитивный период развития данного двигательного качества до 12 лет, в дальнейшем развитии ловкости будет испытывать трудности. Можно развивать ловкость с помощью спортивных и подвижных игр, упражнений с предметами и спортивной гимнастики, но в противоборстве с другим человеком это мало поможет, необходимы свои специфические упражнения. Кроме того рваный ритм движений, где полная остановка переходит в моменты с предельными скоростями движений, большая скоростно-силовая направленность и специфические виды выносливости — всё это не делают занятия единоборствами общедоступными.

Цель программы — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно-оздоровительные занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачами программы являются:

1. Развитие основных двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма. Улучшение физической подготовленности обучающихся.
2. Формирование основ здорового образа жизни занимающихся и укрепление здоровья посредством регулярных занятий, а также соблюдения спортивного режима.
3. Развитие ловкостных и двигательных качеств.

Возраст детей участвующих в реализации данной программы с 5 до 7 лет.

Срок реализации программы — 2 года.

Программа состоит из двух этапов:

1. Первый этап (СОГ 1-го года обучения — 5-6 лет). На этом этапе основными задачами являются: формирование основ здорового образа жизни; обучение базовым и прикладным двигательным навыкам. В процессе занятий учащиеся узнают приобретают прикладные навыки способов передвижения, самостраховки во время занятий.

2. Второй этап (СОГ 2-го года обучения — 6-7 лет). На этом этапе основными задачами являются: продолжение освоения базовых и прикладных двигательных навыков. В процессе занятий учащиеся приобретают прикладные навыки способов передвижения, самостраховки, взаимопомощи и самоконтроля во время занятий.

Режим занятий — 2 раза в неделю по одному часу — 64 учебных часа в год.

Продолжительность одного занятия для детей 5 - 7 лет составляет 30 минут.

При обучении используются основные **методы организации и осуществления учебно-познавательной работы**, такие как: словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы); практические (индивидуальная самостоятельная работа), соревновательные, метод круговой тренировки. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Этому способствуют совместные обсуждения технологии выполнения заданий, упражнений, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, соревнования, конкурсы.

Ожидаемые результаты. В результате освоения дополнительной образовательной программы «Старт: физкультурно-оздоровительные занятия с детьми старшего дошкольного возраста на основе игрового метода с элементами единоборств» обучающиеся должны ЗНАТЬ:

- правила безопасности при занятиях физической культурой и спортом и единоборствами в частности;
- основы здорового образа жизни (личную гигиену, спортивный режим, основы закаливания и правила рационального питания);
- простейшие правила соревнований их терминологию;
- устройство и работу организма человека;

- основы техники выполнения двигательных действий.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

- уровень общей физической подготовленности соответствующий возрасту;
- уровень специальной физической подготовленности соответствующий возрасту;
- технику выполнения базовых и прикладных двигательных действий присущих единоборствам;
- приёмы самостраховки.

Формы подведения итогов реализации программы — промежуточная мини-аттестация, участие в соревнованиях внутриклубного и муниципального уровней (Приложение 4).

Для реализации данной программы необходимы следующие **материально-технические условия:**

- зал для борьбы;
- «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);
- для развития силовых способностей детей: тренажеры, штанги, гири, гантели;
- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики единоборств;
- видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема).

Методическое обеспечение программы

1. Основные средства тренировочных воздействий:

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

2. Основные методы выполнения упражнений:

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

3. Основные направления тренировки

- создание предпосылки с целью дальнейшей успешной специализации в единоборствах.

4. Основные средства и методы тренировки:

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

5. Методика контроля:

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

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

Домашнее задание – основное требование к повышению качества обучения детей элементам единоборства.

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

Методическая литература: «Боевые слоны» или игровой способ изучения приемов самозащиты Крупник Е. Я. В книге предлагается подборка из 139 специализированных подвижных игр, которые способствуют улучшению технико-тактической, физической подготовки. Так же кратко указана методика применения игровых состязаний в различных видах борьбы, в том числе и рукопашного боя при обучении и совершенствовании как физических качеств, так и технико-тактической подготовки занимающихся.

Учебный план

по программе «Старт»: физкультурно-оздоровительные занятия с детьми старшего дошкольного возраста на основе игрового метода с элементами единоборств

Распределение учебной нагрузки по этапам обучения

№	Возраст (лет)	Этап обучения	Год обучения	Количество часов*	Итого часов*
1	5-6	СОГ 1-го года обучения	1	64	64
2	6 -7	СОГ 2-го года обучения	2	64	64
Итого:					64

Учебный план рассчитан на 32 рабочих недели в год с сентября по май

Учебно-тематический план по годам обучения

по программе «Старт»: физкультурно-оздоровительные занятия с детьми старшего дошкольного возраста на основе игрового метода с элементами единоборств»

1 - 2-ого года обучения

Режим занятий – 2 раза в неделю по 30 мин. – 64 часа

№	Разделы и темы	Количество часов по годам обучения		
		СОГ-1	СОГ -2	
1.	Теоретическая подготовка	2	2	
2.	Общая физическая подготовка	10	10	
3.	Подвижные игры*	15	15	
4.	Специальная физическая подготовка	9	9	
5.	Акробатика**	12	12	
6.	Техническая подготовка	6	6	
7.	Самостраховка***	6	6	
8.	Тактическая подготовка	2	2	
9.	Психологическая подготовка			
10	Контрольные испытания	2	2	
	ИТОГО	64	64	

Содержание программы СОГ 1-го года обучения

по программе «Старт»: физкультурно-оздоровительные занятия с детьми старшего дошкольного возраста на основе игрового метода с элементами единоборств

1. Теоретическая подготовка

Правила безопасного поведения во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасного поведения на татами (ковре) во время занятий. Правила безопасного поведения в спортивном зале. Правила безопасности при проведении подвижных игр и игровых заданий. Правила поведения во время проведения массовых спортивных мероприятий.

Личная гигиена человека уход за кожей, ногтями и волосами. Гигиена одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Гигиена питания занимающегося спортом. Гигиена места для занятий физической культурой и спортом. Гигиена занятий единоборствами.

Понятия: здоровье, болезнь, здоровый образ жизни и их составляющие. Части человеческого тела. Рацион питания человека. Отсутствие болезней как необходимое условие здоровья человека. Инфекционные болезни человека. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание человека. Воздушные и водные закаливающие процедуры.

2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Порядок выполнения ОРУ в разминке.

Практические занятия

Общеразвивающие упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты и выносливости. Легкоатлетические упражнения: бег в максимальном темпе на короткую дистанцию до 30м., в среднем темпе до 300 м., в медленном темпе до 2 км., прыжки в длину и высоту с места, многоскоки, броски большого и набивного мяча на дальность. Гимнастические упражнения: упражнения в висе на перекладине (перехваты, подтягивания, размахивания), упражнения на скамье, прыжки через скакалку, упражнения с набивными мячами и палками, опорные прыжки. Спортивные игры по упрощённым правилам (мини-футбол, мини-баскетбол, гандбол, регби).

3. Подвижные игры

Теоретические занятия

Правила безопасности при занятиях подвижными играми. Организация подвижных игр и основные правила игр используемых на занятиях.

Практические занятия

Подвижные игры с элементами единоборств

4. Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении упражнений в парах и с предметами. Правила выполнения статических упражнений.

Практические занятия

Упражнения на развитие ловкости: удержание равновесия; передвижения на ограниченной площадке; передвижения с сопротивлением партнёра. Упражнения на развитие силовой выносливости: статические упражнения на удержание положения, упражнения с максимальным числом повторов, выполнение упражнений на малой скорости. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: прыжковые упражнения, упражнения в парах, упражнения с набивными мячами.

5. Акробатика

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Для чего нужна акробатика занимающимся единоборствами.

Практические занятия

Акробатические прыжки – перекаты, перевороты, сальто. Балансирование – стойка на лопатках, на плече, на голове и руках, на предплечьях, на руках, а также стойка на одной руке. Бросковые движения. Страховка при падении, сложные ударные комбинации в прыжках. Кувырки, самостраховка, мостик, стойка на лопатках.

6. Техническая подготовка*Теоретические занятия*

Перемещения и стойки борцов, отличие от повседневных движений. Особенности перемещения по мягкой поверхности ковра.

Практические занятия

Стойки, используемые в борьбе. Перемещения обычным шагом, подшагиванием, приставными и скрестными шагами, прыжками, повороты. Захваты. Выведения из равновесия толчком, рывком, скручиванием.

7. Самостраховка*Теоретические занятия*

Правила безопасности при выполнении упражнений самостраховки на занятиях. Падения человека — причина травм. Обеспечение безопасности во время падений.

Практические занятия

Падения вперёд, падения на спину, падения на бок. Кувырки через плечо. Страховка падающего партнёра.

8. Контрольные испытания*Практические занятия*

Сдача контрольных нормативов ОФП и СФП на результат согласно возрасту и индивидуальных особенностей занимающихся по отношению к самому себе.

Содержание программы СОГ 2-го года обучения

по программе «Старт»: физкультурно-оздоровительные занятия с детьми старшего дошкольного возраста на основе игрового метода с элементами единоборств»

1. Теоретическая подготовка

Правила безопасного поведения во время занятий физической культурой и спортом. Правила безопасного поведения на татами (ковре) во время занятий. Правила безопасного поведения в спортивном зале. Правила безопасности при проведении подвижных игр и игровых заданий. Правила поведения во время проведения массовых спортивных мероприятий.

2. Общая физическая подготовка*Теоретические занятия*

Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Порядок выполнения ОРУ в разминке. Организация проведения разминки. Самостоятельные занятия дома и их значение. Упражнения для самостоятельных занятий дома.

Практические занятия

Общеразвивающие упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты и выносливости. Легкоатлетические упражнения: бег в максимальном темпе на короткую дистанцию до 30м., прыжки в длину и высоту с места, многоскоки, броски большого и набивного мяча на дальность. Гимнастические упражнения: упражнения в висе на перекладине (перехваты, подтягивания, размахивания), упражнения на скамье, прыжки через скакалку, упражнения с набивными мячами и палками, опорные прыжки. Спортивные игры по упрощённым правилам.

3. Подвижные игры*Теоретические занятия*

Правила безопасности при занятиях подвижными играми. Организация подвижных игр и основные правила игр используемых на занятиях.

Практические занятия

Подвижные игры с элементами единоборств.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении упражнений в парах и с предметами. Правила выполнения статических упражнений.

Практические занятия

Упражнения на развитие ловкости: удержание равновесия; передвижения на ограниченной площадке; передвижения с сопротивлением партнёра. Упражнения на развитие силовой выносливости: статические упражнения на удержание положения, упражнения с максимальным числом повторов, выполнение упражнений на малой скорости. Упражнения на статику. Силовые упражнения с помощью партнера. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: прыжковые упражнения, упражнения в парах, упражнения с набивными мячами.

3. Акробатика

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Для чего нужна акробатика занимающимся единоборствами.

Практические занятия

Акробатические прыжки – перекаты, перевороты, сальто. Балансирование – стойка на лопатках. Страховка при падении, сложные ударные комбинации в прыжках. Кувырки, самостраховка, мостик, стойка на лопатках.

4. Техническая подготовка

Теоретические занятия

Теоретические аспекты тактико-технических действий. Расшифровка движений противника.

Практические занятия

Повторение базовой техники в воздух из различных стоек. Отработка блоков руками в парах. Изучение уходов и уклонов. Удары ногами из различных стоек. Изучение способов защиты от ударов ногами. Комбинации ударов ногами и руками. Отработка комбинаций с подшагами. Изучение контратакующих действий с партнером. Элементы динамики в перемещениях. Отработка технически-правильного исполнения ударов в парах по заданию. Выполнение защитных действий в парах по заданию. Способы перемещения. Захваты.

Самостраховка

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении упражнений самостраховки на занятиях. Падения человека — причина травм. Обеспечение безопасности во время падений.

Практические занятия

Падения вперёд, падения на спину, падения на бок. Кувырки через плечо. Страховка падающего партнёра.

5. Контрольные испытания

Диагностика согласно возрасту

Список литературы

1. **Алямовская, В. А.** Физкультура в детском саду [Текст] / В. А. Алямовская. - М. : Чистые пруды, 2005. – 226 с.
2. **Булкин, В. А.** Основные понятия и термины физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие / В.А. Булкин. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. **Воронов, И. А.** Психомоторные упражнения «72 воинских искусства Древнего Китая» [Текст] : методическое пособие / И.А. Воронов. -СПб. : ЛНПС ЦСМ, 1996. – 56 с.

4. **Горькова, Л. Г.** Занятия физической культуры в ДОУ [Текст] / Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова. - М. :Гардарики, 2005. – 85 с.
5. **Дергунов, Н. И.** Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах [Текст]: учебно-методическое пособие / Н.И. Дергунов, О.В. Ендропов. – Новосибирск: НГПУ, 2001. – 250 с.
6. **Крупник, Е.Я.** «Боевые слоны»или игровой способ изучения приемов самозащиты [Текст] / Е.Я. крупник. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 57 с.
7. **Матвеев, Л.П.** Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
8. **Степаненкова, Э. Г.** Методика физического воспитания [Текст] / Э. Г. Степаненкова. – М. :Воспитание дошкольника, 2005. – 112 с.
9. **Чумаков, Е. М.** «100 уроков самбо» [Текст] / Е. М. Чумаков. – М. :Фаир-пресс, 1998. – 168 с.
10. **Щитов, В.К.** Бокс [Текст]: эффективная система тренировок / В.К. Щитов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 472 с.
11. **Юшков, О.П.**Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст] / О.П. Юшков. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

Список литературы для детей и родителей

1. **Боевые** и спортивные единоборства [Текст]: справочник. – М.: Харвест, 2002. – 258с.
2. **Грачев, Б.П.** Постоять за себя [Текст] / Б.П. Грачев. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2001. – 124 с.
3. **Григорен, Л.Г.** И снова гонг! [Текст] / Л.Г. Григорен, С.В. Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 112 с.
4. **Гудмэн, Ф.** Боевые искусства [Текст]: энциклопедия / Ф. Гудмэн. – М.: «Росмэн-Пресс», 2002. – 227 с.
5. **Ингерлейб, М.Б.** Боевые искусства и самооборона для детей [Текст] / М.Б. Ингерлейб. – Ростов-н/Д, «Феникс», 2002. – 84 с.
6. **Физическая культура** и спорт [Текст]: малая энциклопедия. – М.: Радуга, 1982. – 296 с.

**Соотношение средств тренировочного воздействия в физической подготовке детей
дошкольного возраста (%)**

Направленность	Возраст, лет	
	6	7
Скоростно-силовая	20	20
Скоростная	20	10
Выносливость	10	20
Ловкость	20	30
Гибкость	20*	20

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

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%)

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

Примерная схема тренировочного задания

Этап обучения, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
СО:	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнений; длина отрезков дистанции и время их преодоления; вес снарядов; количество повторений и серий: продолжительность и характер пауз отдыха	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения; моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке и др.	Место проведения занятий. Указать необходимый инвентарь и оборудование

Примерные планы тренировок

Тренировка по освоению акробатических упражнений

Задача тренировки:

1. Научить выполнять по команде кувырки вперёд, назад, боком.
2. Способствовать правильному выполнению акробатических упражнений.

Место занятий: татами.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	Вход в зал. Построение в шеренгу. Равнение по носкам. Стойка «Смирно». Приветствие.	5 мин.	
Основная	Игра «Разминка» Демонстрация кувырка вперёд, назад. Самостоятельные кувырки детей. Игра «Пятнашки»	10мин. 3 мин. 10 мин.	Включить элементы гимнастических упражнений общеразвивающего характера. Обратить внимание на ошибки.
Заключительная	Построение. Подведении итогов тренировки.	2мин.	

	Организованный уход из зала.		
--	------------------------------	--	--

Примерный план тренировок на развитие равновесия, координации

Задачи тренировки:

1. Разучивание упражнений на равновесие и координацию.
2. Воспитание выдержки, ориентировки.

Место занятий: физкультурный зал.

Инвентарь: гимнастические скамейки.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
Подготовительная	Вход в зал. Построение в шеренгу. Равновесие по носкам. Стойка «Смирно». Приветствие. Проверка посещаемости. Ходьба обычная, на носках, с хлопками, пробежками. Лёгкий бег. Установка снаряда.	5 мин.	Обратить внимание на осанку.
Основная	Ходьба по скамейки. Игра «Кто устоит?» Игра «Пятнашки». Игра «Бой петухов».	8 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин.	Выполнять упражнение поточно. Каждый по 3 раза.
Заключительная	Построение. Подведение итогов Задачи следующей тренировки Организованный уход из зала.	2мин.	Замечания на тренировке.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64774890021552223424387408091878342116067041630

Владелец Рубцова Ольга Андреевна

Действителен с 23.04.2026 по 23.04.2027