

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №3 комбинированного вида»

683902, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Маршала Блюхера, 37/1 тел.22-94-36, 22-94-37
e-mail: mdou-03@pkgo.ru

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Бодрикова И.В

01.06.2023 г.

Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
«Секция дополнительной
общефизической подготовки с навыками единоборств»
(Каратэ, Кик-Боксинг)
для детей 4-7 лет
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель:

Инструктор по физической культуре

Казанская Виктория Николаевна

Содержание

Раздел 1	Целевой раздел Программы	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Нормативно-правовая основа рабочей Программы	4
1.3	Федеральный государственный образовательный стандарт	5
1.4	Цели и задачи реализации Программы	7
1.5	Принципы формирования Программы	7
1.6	Формы организации образовательной области	9
1.7	Возрастные особенности детей дошкольного возраста (4-7 лет)	10
1.8	Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры)	12
Раздел 2	Содержательный раздел Программы	13
2.1	Календарное планирование	13
2.2	Перспективный план НОД	25
2.3	Непосредственно – образовательная деятельность по реализации образовательной программы	26
2.3.1	Длительность НОД	27
2.3.2	Обеспечение безопасности НОД	28
2.3.3.	Соблюдение гигиенических правил при проведении занятий	29
2.4	Задачи и прогнозируемые результаты НОД программы	29
2.4.1	Характеристика основных физических качеств	30
Раздел 3	Организационный раздел Программы	33
3.1	Материально – техническое обеспечение	33
3.2	Физкультурно-оздоровительная работа	34
3.3.	Работа тренера преподавателя с родителями воспитанников	36
3.4	Система мониторинга физических качеств дошкольников	37
Раздел 4	Список используемой литературы	45

Раздел 1. Целевой раздел Программы

1.1 Пояснительная записка

Кик – боксинг как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. Он очень ценен как средство совершенствования быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Движения в кик – боксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно – силовой характер, мощность работы субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций.

В основе программы лежит принцип современной российской системы образования - непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов - семьи, детского сада и школы. Данная рабочая программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач по основным направлениям развития ребенка. Она соответствует Закону РФ «Об образовании», «Образовательной программе ДОУ», ФГОС ДО.

Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста. Строится с учетом принципа интеграции. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса и предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Это позволяет гармонизировать

воспитательный и образовательный процессы, гибко планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

Освоение данной программы для дошкольников (4 – 7 лет) направленно на дополнительное развитие физических и психических качеств. При разработке программы использовался передовой опыт работы тренеров с дошкольниками в спортивно оздоровительных группах, накопленный в регионах России, а также научно-методические разработки по внедрению в практику здоровье сберегающих технологий, методические разработки построения тренировочного процесса с детьми дошкольного возраста. Реализация программы (с начальным формированием навыков единоборств), основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья, развитию физических качеств. Эта технология имеет два направления:

- объективное - основанное на технологии рациональной организации воспитательного и образовательного процесса, а так же на формировании здоровье сберегающей среды;
- субъективное - предполагающее активное участие дошкольников в выполнении различных видов упражнений, в формировании гигиенических навыков, в развитии физических и морально - волевых качеств.

Методические рекомендации программы содержат разделы: возрастные особенности дошкольников; материалы учебно-тренировочного процесса; требования к подготовленности занимающихся; программу занятий для дошкольников средней,

старшей и подготовительной групп, а также методические рекомендации по организации оздоровительной и учебно-воспитательной работы.

Образовательная программа по дополнительной обще – физической подготовке для дошкольников обеспечивает последовательность и непрерывность процесса физического воспитания дошкольников.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки.

Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

1.2 Нормативно-правовая основа рабочей Программы

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Конституция Российской Федерации". Принята всенародным голосованием 12.12.1993г. (ст.43, 72).
2. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.
3. Федеральный закон РФ от 29.12. 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным

программам — образовательным программам дошкольного образования».

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации

(Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

7. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства РФ.

8. Устав МАДОУ «Детский сад №3».

9. План работы МАДОУ «Детский сад № 3» на 2023 – 2024 учебный год.

1.3 Федеральный государственный образовательный стандарт

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах

деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация, гибкость, быстрота;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательного аппарата, развитию равновесия, координации движений;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» на этапе завершения дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре;
- ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками,

может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

1.4 Цели и задачи реализации Программы

Цель программы – создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения; обучение детей элементам базовой техники движений боевых видов спорта, в доступной для них форме. Формирование физических качеств, для дальнейших занятий единоборствами.

Задачи программы:

1. Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его правильному физическому развитию;
2. Обучение и приобретение широкого круга двигательных навыков;
3. Улучшение дыхания и кровообращения, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение деятельности ЦНС;
4. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям единоборствами и к соблюдению здорового образа жизни;

1.5 Принципы к формированию Программы

Содержание программы зависит от задач, стоящих перед курсом обучения, контингента занимающихся, их физической подготовленности и возраста; продолжительности курса обучения; условий для проведения занятий. Все перечисленные факторы тесно связаны между собой. От возраста и физической подготовленности зависят дозировка и нагрузки, методика преподавания, а также быстрота освоения учебного материала.

Принципы технологии сохранения и укрепления здоровья дошкольников:

- создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровьеукрепляющего пространства);
- профилактика здоровья детей (формирование правильной осанки, укрепление свода стопы);

- природосообразность (учет и использование физиологических возможностей организма дошкольников в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку);
 - саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
 - Принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
 - Сотрудничество МДОУ с семьей;
 - Признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
 - Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития) ребёнка;
 - Принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психоэмоциональной, физической, готовности к обучению;
 - Принцип постепенности в повышении требований. Предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка.

1.6 Формы организации образовательной области «Дополнительная общефизическая подготовка с навыками единоборств»

Методы обучения:

При обучении технике кик-боксинга необходимо назвать элемент, показать его, объяснить (как работают мышцы), рассказать о тактическом применении, показать как это движение выглядит в боевой обстановке, как это движение может продолжаться (продолжение атаки, выход из боя), предостеречь от возможных ошибок. Необходимо дать определённую информацию

об изучаемом элементе в необходимом объёме и не снижая моторную плотность занятия.

1. Наглядный: - показ техники выполнения, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования;
2. Словесный- объяснения, пояснения, указания, подача команд, рассказ, беседа;
3. Практический - выполнение связок и комбинаций, применение защитных и атакующих стоек, их разновидности (правосторонняя, левосторонняя), стойки на дальней, средней и ближних дистанциях;
4. Тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);
5. Соревновательный.

Занятия проходят 2 раза в неделю. Продолжительность 30 минут. Каждое занятие ориентированно на освоение задач в течении недели. Таким образом, освоение материала укладывается в 4 занятия в месяц.

Структура занятий:

Разминка:

1. Ходьба с выполнением заданий по команде инструктора; Бег со сменой темпа и направления движения; Гибкость динамическая, гибкость статическая;
2. Фронтальная (учебная) стойка, удары руками (прямые, боковые, снизу);
3. Удары ногами из фронтальной стойки (прямой, боковой. снизу);
3. Отработка фронтальной и боевой стойки в одношереножном и двухшереножном строю.

Основная часть:

1. Боеая стойка, передвижения, удары и защитные действия, подсечки;
2. Изучение активных атак;

3. Освоение ответных и встречных контратак;
4. Ознакомление с выполнением действий на разных дистанциях;
5. Обучение финтовым и ложным действиям в парах;

Заключительная часть:

1. Выполнение упражнений на восстановление дыхания;
2. Задания в игровой форме;
3. Подвижная игра;
4. Выполнение серий упражнений на развитие ОФП.

1.7. Возрастные особенности детей дошкольного возраста

(4-7 лет)

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно - сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их

функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество.

Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательного аппарата у детей 4 - 7 лет еще далеко до завершения. Кости скелета содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Мускулатура ребенка 4 - 7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. К 7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координации движений. Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей дошкольников дает им возможность воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество

выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей. Дошкольники 4 – 7 лет отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков. Им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. На фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста является построение тренировочного процесса с учётом возрастных особенностей воспитанников, с соблюдением смены деятельности при проведении занятий, в целях восстановления организма ребёнка.

1.8 Планируемые результаты освоения Программы

Целевые ориентиры

Результаты освоения Программы представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования:

- формирование двигательных навыков по средствам выполнения определённых комплексов упражнений;

- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности.

Ряд специалистов считают, что занятия кик – боксингом в дошкольном возрасте следует начинать с освоения таких следующих дисциплин: как семи-, лайт – контакт, сольные композиции и много позже переходить к фулл – контакту и лоу – кик. Вместе с тем практика кик – боксинга и близких к нему видов ударных единоборств показывает, что освоение в детском возрасте фулл-контакта может быть достаточно плодотворным, т.к. отсутствие сильного удара у противников и своеобразие пропорций детского организма делает детский фулл-контакт зрелищным, практически безопасным и в будущем даёт возможность воспитать из детей прекрасных мастеров.

Раздел 2. Содержательный раздел Программы

2.1 Календарное планирование

1.	Сентябрь	Теоритическая подготовка – показ литературы; Ознакомление с правилами поведения во время тренировочных занятий; Диагностика.
2.	Октябрь	Обучение выполнению строевых упражнений; Ознакомление с учебной фронтальной стойкой; Выполнение упражнений общефизической направленности; Обучение базовому выполнению ударов руками.
3.	Ноябрь	Передвижения в боевой стойке; Обучение выполнению ударов руками на месте; Ознакомление с техникой ударов ногами. Закрепление выполнения комплекса № 1.
4.	Декабрь	Работа в парах: передвижения

		вперёд, назад на 1 – 2 счёта; Выполнение общефизических упражнений в парах;
5.	Январь	Обучение передвижению в боевой стойке вправо, влево; Выполнение ударов (руками, ногами) во фронтальной и боевой стойке на месте. Выполнение комплекса № 2.
6.	Февраль	Ознакомление с выполнением серии ударов руками и ногами на месте и в передвижении; Закрепление выполнения комплекса упражнений № 2.
7.	Март	Закрепление выполнения серий ударов руками и ногами во фронтальной и боевой стойке; Выполнение связок в парах на месте и в передвижении; Ознакомление с передвижением в спарринге.
8.	Апрель	Статическая техника ударов ногами и руками; Выполнение упражнений общефизического развития; Закрепление игровых упражнений; Изучение выполнения ударов в динамике; Обучение спаррингу.
9.	Май	Диагностика
10.	Июнь	Летняя оздоровительная компания. Подвижные, командные игры; Обучение строевым упражнениям; Общефизическая подготовка.
11.	Июль	Изучение выполнения блокирующих движений на месте и в передвижении; Выполнение подсечек из боевой стойки (дальней, передней) ногой на месте; «Весёлые Олимпийские игры»

СЕНТЯБРЬ**Занятие 1**

Ознакомление детей с помещением спортивной площадки. Теоритическое занятие «История возникновения боевых искусств».

Занятие 2

Диагностика.

Занятие3

1. Ходьба. Бег;
2. Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора;
3. Выполнение ОРУ в одношережном, двухшережном строю;
4. Гибкость (статическая, динамическая, в парах);
5. Обучение ударам руками из фронтальной стойки (прямой, боковой, снизу);
6. Быстрота (выполнение ударов по ладонкам находящимся на уровне живота);
7. Координация (прыжки на одной, двух ногах, со сменой направления, с разворотом на 360);
8. Упражнения в парах на месте;
9. Игра: «Охотники и утки».

Занятие 4

Повторение занятия №3

ОКТАБРЬ**Занятие 1**

1. Ходьба. Бег; Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора; Бег со сменой направления движения; Прыжки вверх, в длину;
2. Гибкость динамическая (выполнение махов ногами с опорой на руки);
3. Гибкость статическая (выполнение упражнений на растяжку в парах и самостоятельно);
4. Быстрота (выполнение подтягивания коленей прыжком к груди в упоре на руках от пола «лягушка»);
5. Обучение комплексу ударов руками №1;

6. Упражнения в парах на месте для развития ОФП;
7. Работа в парах по обучению защитным действиям разрывом дистанции;
8. Отработка фронтальной и боевой стойки в одно шереножном и двух шереножном строю.
9. Упражнения для развития ОФП (отжимания от пола, подъёмы туловища, лёжа на полу, приседания)
10. Подвижная игра «Лягушки и Цапля»

Занятие 2

Повторение занятия №1

Занятие 3

1. Ходьба. Бег; Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора; Бег со сменой направления движения; Бег со сменой скоростью движения по сигналу инструктора; Прыжки вверх, в длину;
2. Гибкость динамическая (выполнение махов ногами с опорой о стенку руками);
3. Гибкость статическая (выполнение упражнений на растяжку в парах и самостоятельно);
4. Быстрота (выполнение подтягивания коленей прыжком к груди в упоре на руках от пола «лягушка»);
5. Повторение комплекса ударов руками №1;
6. Изучение комплекса ударов ногами №1;
7. Работа в парах: защитные действия разрывом дистанции, голенью, контратака, ;предплечьем;
8. Отработка фронтальной и боевой стойки в одно шереножном и двух шереножном строю.
9. Упражнения для развития ОФП (отжимания от пола, подъёмы туловища, лёжа на полу, приседания)
10. Подвижная игра «Мяч по кругу».

Занятие 4

Повторение занятия №3

НОЯБРЬ

Занятие 1

1. Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора; Бег со сменой направления движения и скоростью движения по сигналу инструктора; Прыжки вверх, в длину;
2. Гибкость динамическая (выполнение махов ногами с опорой о стенку руками);
3. Гибкость статическая (выполнение упражнений на растяжку в парах и самостоятельно);
4. Быстрота (выполнение подтягивания коленей прыжком к груди в упоре на руках от пола «лягушка», выпрыгивания на месте с подниманием коленей к груди);
5. Выполнение передвижений в боевой стойке в парах на 1, 2 счёта;
6. Обучение выполнению контратаки рукой на месте в парах (выполнение панч, джеб);
7. Обучение контратаке лоу кик на месте в парах;
8. Отработка передвижений в боевой стойке в одно шереножном и двух шереножном строю.
9. Эстафеты.
10. Малоподвижная игра «Совушка».

Занятие 2

Повторение занятия № 1.

Занятие 3

1. Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора; Бег со сменой направления движения и скоростью движения по сигналу инструктора; Ходьба выпадами; «Олений бег»;
2. Гибкость динамическая (выполнение махов ногами с опорой на руки);
3. Гибкость статическая (выполнение упражнений на растяжку в парах и самостоятельно);
4. Быстрота (выполнение подтягивания коленей прыжком к груди в упоре на руках от пола «лягушка», выпрыгивания на месте с подниманием коленей к груди);

5. Закрепление передвижений в боевой стойке в парах на 1, 2 счёта;
6. Обучение выполнению боковых ударов рукой на месте в парах (хук ближней рукой);
7. Повторение лоу кик на месте в парах;
8. Обучение лоу кик во фронтальной и боевой стойке на месте в парах;
9. Подвижная игра «Пограничники».
10. Малоподвижная игра «День, ночь».

Занятие 4

Повторение занятия № 3.

ДЕКАБРЬ

Занятие 1

1. Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора; Бег со сменой направления движения и скоростью движения по сигналу инструктора; Ходьба выпадами; «Олений бег»;
2. Гибкость динамическая (выполнение махов ногами с опорой на руки);
3. Гибкость статическая (выполнение упражнений на растяжку в парах и самостоятельно);
4. Быстрота (выполнение подтягивания коленей прыжком к груди в упоре на руках от пола «лягушка», выпрыгивания на месте с подниманием коленей к груди);
5. Закрепление передвижений в боевой стойке в парах на 1, 2 счёта вперёд и назад;
6. Выполнение комплекса ударов № 2;
7. Работа в парах: защита – ответ (руками) на месте;
8. Выполнение лоу кик в парах из фронтальной и боевой стойки на месте;
9. Обучение передвижению в боевой стойке на один шаг с ударом лоу кик дальней ногой;
10. Подвижная игра «Два Мороза».

Занятие 2

Повторение занятия № 1.

Занятие 3

1. Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора; Бег со сменой направления движения и скоростью движения по сигналу инструктора; Ходьба выпадами; «Олений бег»; Ходьба, бег спиной вперед;
2. Гибкость динамическая (выполнение махов ногами с опорой на руки);
3. Гибкость статическая (выполнение упражнений на растяжку в парах и самостоятельно);
4. Быстрота (выполнение подтягивания коленей прыжком к груди в упоре на руках от пола «лягушка», выпрыгивания на месте с подниманием коленей к груди, челночный бег);
5. Закрепление передвижений в боевой стойке в парах на 1, 2 счёта вперед и назад с выполнением ударов руками по защите;
6. Повторение комплекса ударов № 2 под счёт и самостоятельно;
7. Работа в парах: защита – ответ (руками) на месте и в передвижении на один счёт вперед, назад;
8. Выполнение лоу кик в парах в боевой стойки на месте и в передвижении на один счёт вперед, назад;
9. Подвижная игра «Хитрая лиса».

Занятие 4

Повторение занятия № 3.

ЯНВАРЬ

Занятие 1

1. Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора; Бег со сменой направления движения и скоростью движения по сигналу инструктора; Ходьба выпадами; «Олений бег»; Ходьба, бег спиной вперед;
2. Гибкость динамическая (выполнение махов ногами с опорой на руки);
3. Гибкость статическая (выполнение упражнений на растяжку в парах и самостоятельно);

4. Быстрота (выполнение подтягивания коленей прыжком к груди в упоре на руках от пола «лягушка», выпрыгивания на месте с подниманием коленей к груди, челночный бег);
5. Отжимания от пола, выполнение подтягиваний на перекладине с поддержкой инструктора;
6. Закрепление комплекса ударов руками, комплекса ударов ногами №1;
7. Выполнение комплекса ударов № 2;
8. Упражнение «Маятник» в парах;
9. Сохранение дистанции в парах;
10. Подвижная игра «Удочка».

Занятие 2

Повторение занятия № 1.

ФЕВРАЛЬ

Занятие 1

1. Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора; Бег со сменой направления движения и скоростью движения по сигналу инструктора; Ходьба выпадами; «Олений бег»; Ходьба, бег спиной вперёд;
2. Гибкость динамическая (выполнение махов ногами с опорой на руки);
3. Гибкость статическая (выполнение упражнений на растяжку в парах и самостоятельно);
4. Быстрота (выполнение подтягивания коленей прыжком к груди в упоре на руках от пола «лягушка», выпрыгивания на месте с подниманием коленей к груди, челночный бег);
5. Отжимания от пола, выполнение подтягиваний на перекладине с поддержкой инструктора;
6. Обучение технике ударов руками снизу (апперкот) из фронтальной и боевой стойки в одно шережном и двух шережном строю;
7. Обучение выполнению связки: апперкот, боковой (хук) на месте в боевой стойке;

8. В парах: комбинация ударов ногами (лоу кик, маваша гери) на месте по защите;

9. Подвижная игра «Бездомный заяц».

Занятие 2

Повторение занятия № 1.

Занятие 3

1. Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора; Бег со сменой направления движения и скоростью движения по сигналу инструктора; Ходьба выпадами; «Олений бег»; Ходьба, бег спиной вперед;

2. Гибкость динамическая (выполнение махов ногами с опорой на руки);

3. Гибкость статическая (выполнение упражнений на растяжку в парах и самостоятельно);

4. Быстрота (выполнение подтягивания коленей прыжком к груди в упоре на руках от пола «лягушка», выпрыгивания на месте с подниманием коленей к груди, челночный бег);

5. Отжимания от пола, выполнение подтягиваний на перекладине с поддержкой инструктора;

6. Обучение технике ударов руками снизу (апперкот) в боевой стойке в передвижении;

7. Обучение выполнению связки: апперкот, боковой (хук) в парах на месте в боевой стойке и в передвижении;

8. В парах: комбинация ударов ногами (лоу кик, маваша гери) на месте по защите;

9. Прямой удар передней ногой, лоу кик круговой на месте;

10. В парах: Панч, джеб . лоу кик дальней ногой;

11. Подвижная игра «Охотник и зайцы»

Занятие 4

Повторение занятия № 3.

МАРТ

Занятие 1

1. Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора; Бег со сменой направления движения и скоростью движения по сигналу

инструктора; Ходьба выпадами; «Олений бег»; Ходьба, бег спиной вперёд;

2. Гибкость активная (выполнение махов ногами с опорой на руки);

3. Гибкость пассивная (выполнение упражнений на растяжку в парах и самостоятельно);

4. Быстрота (выполнение подтягивания коленей прыжком к груди в упоре на руках от пола «лягушка», выпрыгивания на месте с подниманием коленей к груди, челночный бег, «пистолеты» с поддержкой);

5. Отжимания от пола, выполнение подтягиваний на перекладине с поддержкой инструктора и без неё;

6. Выполнение ударов руками (апперкот, хук, джеб) на месте из боевой стойки;

7. Выполнение ударов ногами (прямой, лоу кик, уширо гери) на месте из боевой стойки;

8. В парах: контратака панч, уширо гери;

9. Подвижная игра «Хвосты».

Занятие 2

Повторение занятия № 1.

Занятие 3

1. Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора; Бег со сменой направления движения и скоростью движения по сигналу инструктора; Ходьба выпадами; «Олений бег»; Ходьба, бег спиной вперёд;

2. Гибкость активная (выполнение махов ногами с опорой на руки);

3. Гибкость пассивная (выполнение упражнений на растяжку в парах и самостоятельно);

4. Быстрота (выполнение подтягивания коленей прыжком к груди в упоре на руках от пола «лягушка», выпрыгивания на месте с подниманием коленей к груди, челночный бег, «пистолеты» с поддержкой);

5. Отжимания от пола, выполнение подтягиваний на перекладине с поддержкой инструктора и без неё;
6. Выполнение ударов руками (апперкот, хук, джеб) на месте из боевой стойки, и в передвижении на 3 счёта вперёд, назад;
7. Выполнение ударов ногами (прямой, лоу кик, уширо гери) в передвижении;
8. В парах: контратака панч, уширо гери;
9. Выполнение ударов ногами: маэ киаге, маэ гери;
9. Подвижная игра «Хвосты».

Занятие 4

Повторение занятия № 3.

АПРЕЛЬ

Занятие 1

1. Ходьба, бег с выполнением заданий по сигналу инструктора; Ходьба в боевой стойке; Прыжки приставным шагом со сменой положения на 2 счёта;
2. Гибкость (активная, пассивная);
4. Быстрота : выпрыгивания, «лягушка», челночный бег, «пистолеты»;
5. Отжимания от пола, выполнение подтягиваний на перекладине с поддержкой инструктора и без неё;
6. Выполнение ударов руками (панч, джеб, хук передней, хук дальней) на месте из боевой стойки;
7. Выполнение ударов ногами (прямой, лоу кик, уширо гери) в передвижении;
8. В парах: контратака панч, уширо гери;
9. Выполнение ударов ногами: маэ киаге, маэ гери;
9. Подвижная игра «Гуси, Гуси».

Занятие 2

Повторение занятия № 1.

Занятие 3

1. Ходьба, бег с выполнением заданий по сигналу инструктора; Ходьба в боевой стойке; Прыжки приставным шагом со сменой

положения на 2 счёта; Перешагивание предметов, ходьба, бег змейкой;

2. Гибкость (активная, пассивная);

4. Быстрота: выпрыгивания, «лягушка», челночный бег, «пистолеты», комплекс упражнений с теннисным мячиком;

5. Отжимания от пола, выполнение подтягиваний на перекладине с поддержкой инструктора и без неё,;

6. Выполнение ударов руками (панч, джеб, хук передней, хук дальней) на месте из боевой стойки и в передвижении вперёд, назад;

7. Серия ударов ногами (одинарный, двойной, повторный) на месте;

8. Работа в парах: защита от ударов ногами лоу кик, уширо гери;

9. Работа в парах: защита от прямого удара рукой в голову;

10. Подвижная игра «Стрелы и Мишени».

Занятие 4

Повторение занятия № 3.

МАЙ

Занятие 1

1. Ходьба, бег с выполнением заданий по сигналу инструктора; Ходьба в боевой стойке; Прыжки приставным шагом со сменой положения на 2 счёта; Перешагивание предметов, ходьба, бег змейкой;

2. Гибкость (активная, пассивная);

4. Быстрота: выпрыгивания, «лягушка», челночный бег, «пистолеты», комплекс упражнений с теннисным мячиком;

5. Отжимания от пола, выполнение подтягиваний на перекладине с поддержкой инструктора и без неё,;

6. Выполнение ударов руками (панч, джеб, хук передней, хук дальней) передвижении вперёд, назад в парах;

7. Серия ударов ногами (одинарный, двойной, повторный) на месте;

8. Работа в парах: защита от ударов ногами лоу кик, уширо гери;

9. Работа в парах: защита от прямого удара рукой в голову;

10. Работа в парах: защита от бокового удара рукой в голову (нырок), продолжение ответ хук, ответ круговой удар ногой;

11. Подвижная игра «Стрелы и Мишени».

Занятие 2

Повторение занятия № 1.

Диагностика.

2.2 Перспективный план НОД

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
	сентябрь – январь	
Ознакомление с техникой выполнения ударов руками (джеб, панч, хук, апперкот) из фронтальной и боевой стойки	Передвижения на 1, 2, 3 шага с выполнением ударов в одно шережном и двух шережном строю; защита дистанцией; упражнения в парах	«Лягушки и Цапли», «Мяч по кругу», «Пограничники», «Два Мороза», «Хитрая лиса»
Изучение комплексов упражнений ударов руками и ногами на месте и в передвижении; работа в парах в передвижении в боевой стойке	Комплекс из фронтальной стойки: два прямых ударов руками; хук левой, хук правой; два апперкот; хук слева, хук справа, два прямых; хук слева, хук справа, маэ киаге.	Эстафеты; Игровые упражнения в парах: ладошки; ведомый, ведущий, выполнение удара маэ киаге по мешочкам
	февраль - май	
комплекс ударов из фронтальной стойки; Изучение	Комплекс из боевой стойки: джеб, панч, лоу кик дальней	«Бездомный заяц», «Охотники и утки», «Хвосты», «Стрелы и

комплекса ударов из боевой стойки в передвижении вперед и назад на 3 шага под счёт и слитно	ногой; Хук слева, хук справа, лоу кик дальней ногой; джеб, панч, лоу кик передней ногой; блок голенью, джеб, панч; блок голенью, хук слева, хук справа, маэ киаге, джеб, панч; блок голенью, маваша гери; маэ киаге хук слева, хук справа; аши барай.	Мишени», «Охотники и зайцы»
--	--	------------------------------------

2.3 Непосредственно – образовательная деятельность по реализации образовательной программы

Организация деятельности по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. В ходе организации решаются следующие образовательные задачи :

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДООУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность, предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

2.3.1 Длительность НОД в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Группа среднего возраста	2	15	20 – 30 минут	от 20-30 до 40
Старшая, подготовительная группа	2	15	30 – 45 минут	от 30 до 60

2.3.2 Обеспечение безопасности НОД

Обеспечение безопасности при организации занятий включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного поведения во время тренировочного занятия;
- не разрешать детям толкать друг друга, хватать за руки и за ноги, не организовано двигаться навстречу друг другу;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность с группами, превышающими 15 человек;

- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача;
- при проведении непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро предотвратить опасную ситуацию;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переутомления дать время для восстановления;
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения физической нагрузки;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности.

Важнейшим условием качественной подготовки в кикбоксинге является хорошее состояние применяемого инвентаря. Не следует особо злоупотреблять работой на снарядах голыми кулаками и ударами в жёсткие поверхности (методика закаливания ударных поверхностей каратэ). Это может привести к значительной и устойчивой деформации ударных поверхностей, их патологическим изменениям. То же относится к закаливанию ударных поверхностей ног и тех мест на них, в которые наиболее часто приходится удары, - внутренняя и наружная поверхность бёдер, голень. Невыполнение этих условий может привести к снижению способности спортсмена полноценно тренироваться.

2.3.3. Соблюдение гигиенических правил при проведении занятий

Среди правил гигиены – регулярное мытьё тела под душем, обязательное пребывание определённое время на свежем воздухе. Тренировки на улице являются чрезвычайно полезными для повышения и восстановления работоспособности. Это незаменимое

средство активного отдыха. Использование природных факторов одно из важнейших средств укрепления здоровья. Важнейшим условием занятий, обеспечением их оздоровительной направленности являются врачебные осмотры, проводимые регулярно. Врачебные обследования принято разделять на первичные, повторные и дополнительные. Существенную роль при занятиях ОФП с навыками единоборств играет самоконтроль. Признаками наступающего переутомления являются: изменение цвета кожного покрова, ухудшение самочувствия, подавленное настроение, нарушение сна, отсутствие аппетита. Тренер преподаватель должен обучать воспитанников, сообщать необходимую информацию родителям. Чаще всего следят за такими показателями как вес, самочувствие, желание тренироваться, аппетит, сон. Восстановительные мероприятия могут проводиться с целью восстановления после нагрузки отдельного занятия или с целью подготовки к следующей нагрузке.

2.4. Задачи и прогнозируемые результаты НОД программы

Развитие физических качеств является одной из составляющих тренировочного процесса. Процесс их развития, повышение их уровня принято обозначать как физическую подготовку. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие физических качеств с тем, чтобы оказать положительное влияние на результативность обучающихся, эффективность их подготовки в целом. Средствами ОФП являются упражнения из таких видов двигательной активности, как гимнастика, лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика, спортивные игры. Особо следует указать на движения, по характеру усилий, форме и темпо – ритмовым характеристикам соответствующие кикбоксингу (махи ногами, метания, элементы борьбы и др.). Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств в соответствии с требованиями кикбоксинга. Это проявление силы, быстроты, выносливости, гибкости, способности к сохранению равновесия в ударах, защитах, перемещениях, их различных комбинациях. Достижение определённых результатов в отношении

техники, общей и специальной физической подготовленности одновременно является и средством и результатом подготовки. Оно несёт в себе и определённый психологический эффект.

2.4.1. Характеристика основных физических качеств

Силовые способности зависят от физиологического поперечника мышц, соотношения мышечных волокон различных видов, количества включённых в работу двигательных единиц, синхронизации мышц - синергистов, своевременного выключения из работы мышц антагонистов. Уровень развития силы зависит от техники движения, длины рычагов, вовлечения в работу крупных мышечных групп, интенсивности волевых усилий, мотивации. Уровень проявления силы также связан с эффективностью энергообеспечения соответствующей работы, а также уровнем развития скоростных способностей и гибкости. Средства воспитания силы – физические упражнения как общеподготовительного характера, так и специального. В первом случае это гимнастические упражнения на снарядах, акробатика, упражнения с отягощениями, сопротивлением партнёра. Во втором случае это борьба в стойке, в парах, метания набивных мячей. Развитию силовых способностей может быть посвящено целиком занятие или первая его половина.

Быстрота. Это качество определяется временем, затрачиваемым на выполнение различных движений. К условиям, определяющим уровень проявления скоростных возможностей, следует относить степень подвижности нервных процессов, качество нервно – мышечной координации, особенности мышечной ткани (соотношение быстрых и медленных мышечных волокон, их эластичность и растяжимость). Скоростные возможности также связаны с уровнем развития силы, гибкости, координационных способностей, совершенствованием спортивной техники, уровнем развития волевых качеств, психологическим настроем спортсмена на проявление максимальной скорости. Средствами повышения уровня скоростных возможностей являются упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений или их серий, комбинаций, скорости

переключения с одних действий на другие. При совершенствовании скоростных возможностей широко применяются методы: соревновательный, игровой, метод строго регламентированного упражнения.

Выносливость – это качество, позволяющее достаточно долго поддерживать необходимые характеристики деятельности, противостоять наступающему утомлению. Работа на выносливость является мощным средством совершенствования важнейших характеристик личности и материалом их развития.

Координационные способности (ловкость) – умение наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно решать двигательные задачи. Соответственно в структуре координационных способностей выделяют:

1. Способность к овладению новыми движениями;
2. Умение дифференцировать характеристики движений и управлять ими;
3. Способность к импровизации и комбинированию в процессе двигательной активности.

Координационные способности во многом определяются двигательным опытом. Поэтому постоянное его пополнение – одно из условий совершенствования координационных способностей. В силу специфики кикбоксинга очень широк спектр упражнений специального и соревновательного характера, ведущих к совершенствованию ловкости. Это разнообразные сочетания ударов, защит, передвижений и т.д., выполняемые на основе имеющегося двигательного опыта, с учётом неожиданно возникшей обстановки, в ходе освоения новых вариантов действий, режимов работы, условных боёв, спаррингов и соревновательной деятельности. Упражнения на развитие этих качеств составляют значительную долю тренировочного процесса.

Гибкость – это способность выполнять движение с необходимой амплитудой. В кикбоксинге качество гибкости ценится особо высоко. Гибкость определяет свободу движений, отсутствие

скованности при выполнении различных элементов техники. Она определяется эластичными свойствами мышц и связок, строением суставов, а также нервной регуляцией тонуса мышц. Размах движений зависит от степени напряжения мышц – антагонистов. Различают гибкость пассивную – достижение наибольшей амплитуды в движении, за счёт воздействия внешних сил, и активную – она результат действия самого исполнителя движения. Гибкость также подразделяется на динамическую и статическую. Первая проявляется в движениях, вторая – в позах. Упражнения на развитие гибкости представляют собой махи, наклоны, сгибания, разгибания, повороты и т.д., ведущие к растягиванию соответствующих связок и мышц. Это динамические упражнения. Статические упражнения представляют собой позы, которые принимает или удерживает спортсмен (например, шпагат). После этого следует расслабление и повторное выполнение. При выполнении упражнений на гибкость следует постепенно увеличивать амплитуду движений, углы сгибания и разгибания, показатели скручивания и т.д. Направленная тренировка ведёт к улучшению свойства суставной сумки, мышц, связок, изменяет форму суставных поверхностей.

Способность к сохранению равновесия. Данное качество определяется, как способность сохранять устойчивое положение тела. Речь идёт преимущественно о динамическом равновесии, проявляющемся в ходе выполнения ударов, защит, перемещений и т.д. С целью развития данного качества используют различные упражнения, требующие усилий, направленных на сохранение равновесия: ходьба по ограниченной площади опоры, прыжки, повороты, перевороты, кувырки и другие гимнастические упражнения, батут, резкие остановки и изменения направления движений. Это группа упражнений общеподготовительного характера, которая ведёт к раздражению вестибулярного аппарата. Обучение таким защитным действиям, как нырки, отклоны, уклоны, а также развороты на 180 и 360 градусов при выполнении ударов руками и ногами совершенствует способность сохранения равновесия. Эти упражнения должны присутствовать в той или иной форме на протяжении всего периода занятий. Однако доля и

характер этих упражнений различны в зависимости от этапа подготовки.

3. Организационный раздел Программы

3.1. Материально – Техническое обеспечение

Паспорт физкультурного зала

Наименование	Количество
Бубен	1
Гиря полая детская	60
Доска гладкая с зацепами	5
Дуга большая	4
Дуга малая	4
Кегли (набор)	3
Клюшка с шайбой	8
Кольцеброс (набор)	3
Контейнер для хранения мячей	1
Конус сигнальный	10
Куб деревянный малый	8
Куб деревянный большой	9
Лента короткая	20
Мат большой	4
Мат малый	4
Мешочек с грузом малый	40
Мешочек с грузом большой	40
Мяч баскетбольный	20
Мячи большие	20
Мяч волейбольный	20
Мячи средние	28
Мячи малые	25
Мячи - массажеры	15
Мячи утяжеленные (набивные)	3
Мяч фитбол с ручкой	5
Мяч футбольный	1
Обруч малый	20
Обруч большой	10
Палка гимнастическая короткая	30
Палка гимнастическая длинная	15
Погремушки	20
Свисток	2
Секундомер	1
Сетка волейбольная	1

Скакалка короткая	30
Скакалка длинная	15
Скамейка гимнастическая деревянная	9
Стенка гимнастическая	6 пролётов
Флажки разноцветные	50
Шнур короткий плетёный	30
Щит баскетбольный навесной с корзиной	2

3.2. Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
<i>ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА</i>		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Инструктор по физической культуре
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	Инструктор по физической культуре
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Инструктор по физической культуре
Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	Сентябрь - Октябрь	Инструктор по физической культуре
<i>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</i>		
Антропометрия	Сентябрь, май	Медицинская

		сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
Проведение мониторинга по усвоению программы	Апрель - Май	Инструктор по физической культуре
<i>ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ</i>		
Корригирующая гимнастика	Ежедневно	Воспитатели групп
Занятия в спортивном зале и на свежем воздухе	По плану	Инструктор по физической культуре

<i>ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА</i>		
Проведение дня здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Инструктор по физической культуре
Проведение спортивного досуга	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
<i>РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ</i>		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Инструктор по физической культуре, медицинская сестра
Привлечение родителей к подготовке и проведению	В течение года	Инструктор по физической культуре,

спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья		заведующий ДОУ
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Инструктор по физической культуре

3.3. Работа тренера преподавателя с родителями воспитанников

консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка.

Задачи взаимодействия тренера преподавателя с семьями

дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок.

В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

3.3. Система мониторинга физических качеств дошкольников

В практике единоборств, в той или иной форме достаточно широко используются контрольные нормативы с целью осуществления полноценной подготовки. При этом большинство нормативных требований сводится к освоению определённого количества элементов техники: стоек, передвижений, ударов руками и ногами, защит, связок и т.д. Оценка достигнутой степени совершенства производится в большинстве случаев визуально, путём сравнения с эталонными представлениями относительно того, каким должен быть тот или иной элемент, связка. При этом оценивается общая координированность движений, их слитность, скорость, сила. Нормативы по специальной физической подготовке сводятся к проявлению умения необходимое время поддерживать оптимальные характеристики тех или иных движений. Характер усилий, время поддержания необходимых параметров техники служат показателями достигнутого уровня специальной физической подготовленности. Как и в случае оценки степени освоения техники, оценка производится визуально. Нормативы по ОФП связаны с достижением определённых результатов в упражнениях неспецифического характера.

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

- Тесты по определению силы.

Динамометрия кистей рук. Измерение силы правой и левой кисте производится детским ручным динамометром в положении стоя с выпрямленной и поднятой в сторону рукой.

Динамометр берется в руку стрелкой к ладони. Не разрешается делать резких движений, сходив с места сгибать и опускать руку. Выполняется 2-3 попытки сначала левой, затем правой рукой. Регистрируется лучший результат обеих кистей. Перед проведением теста динамометры необходимо калибровать.

- Тесты по определению силовой выносливости.

Вис на согнутых руках. Ребенок стоит на стуле перед перекладиной так, чтобы подбородок находился на высоте турника, закрепленного на гимнастической стенке и обусловленным хватом держится двумя руками за перекладину. По сигналу он отрывает ноги от стула и принимает положение виса на согнутых руках, подбородок держится над перекладиной.

Засчитывается время нахождения в висе от стартового сигнала до пуска подбородка ниже перекладины в секундах. Необходимые снаряды: перекладина, стул, секундомер.

Поднимание ног в положении лежа на спине. Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком.

Засчитывается число правильно выполненных подёмов за 30 с. Необходимое оборудование: секундомер.

- Тесты по определению скоростно-силовых способностей.

Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или па разрыхленный грунт (площадью 1 х 2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно

проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в сантиметрах). Засчитывается лучшая из попыток. Необходимое оборудование: рулетка, мяч, яма для прыжков или прорезиненная дорожка.

Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске стопы должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Необходимое оборудование: (медицинский) набивной мяч массой 1 кг, размеченная площадка для толкания мяча.

Метание легкого мяча на дальность. Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15-20 м. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр, и расстояние пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде преподавателя ребенок

подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога

поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение стоп. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Необходимое оборудование: легкий мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка.

Прыжки на двух ногах боком за 10 с.

Для проведения теста необходима площадка с песчаным покрытием. В случае плохой погоды испытание можно проводить в зале.

На площадке начертить или наклеить на полу 2 ленты из лейкопластыря или любой другой клеящейся ленты на расстоянии 35см одна от другой. По команде «На старт!» ребенок становится правой ногой на правую линию. По команде «Марш!» он, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает влево так, чтобы правой ногой встать на левую линию или еще левее, затем прыгает вправо и возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется как можно быстрее. Преподаватель включает секундомер по команде «Марш!» и выключает его через 10с, подав команду «Стоп!»

Второй преподаватель каждый прыжок в одну сторону засчитывает как один раз, по истечении 10 с фиксирует количество раз. Если в момент команды «Стоп!» ребенок подпрыгнул и находился в воздухе, это засчитывается как прыжок или 1 раз.

Тест проводится 2 раза и фиксируется лучший результат. Необходимо требовать, чтобы ребенок точно наступал на линии.

Необходимое оборудование: секундомер, 2 клеящиеся ленты, площадка с песчаным покрытием или физкультурный зал.

- Тесты по определению быстроты.

Бег на дистанцию 10 м. с хода. Тест проводится двумя преподавателями на беговой дорожке длиной не менее 30 м, шириной 2-3 м, с песчаным или асфальтовым покрытием. На линии начала 10-метрового отрезка (старта) и линии финиша устанавливаются 2 стойки. Ребенок начинает разгоняться за 10 м так, чтобы набрать максимальную скорость к линии старта. Помощник преподавателя стоит строго на линии старта. В момент, когда ребенок поравнялся с линией старта, помощник делает резкую отмашку флажком. По этому сигналу преподаватель, стоящий на линии финиша, включает секундомер и в момент, когда ребенок пересек линию финиша, секундомер выключает.

Необходимое оборудование: секундомер, 2 стойки для старта и финиша; мел, размеченная беговая дорожка. Тест можно проводить с двумя участниками на беговой дорожке.

Бег на дистанцию 30 м.

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2-3 м, длиной не менее 40 м. Тест можно проводить на стадионе. На дорожке стойками или флажками отмечаются линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят 2 преподавателя, один с флажком - на линии

старта, второй с секундомером - на линии финиша. По команде «Внимание!» двое детей подходят к линии старта и принимают стартовую позу стоя - «высокий старт». Следует команда «Марш!», и дается отмашка флажком. В это время преподаватель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Дети начинают бег на дистанцию. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмашка флажком должна даваться преподавателем сбоку от стартующих детей и четко. Во время пересечения финишной линии секундомер

выключается. Время фиксируется преподавателем, стоящим на линии финиша. Тест предназначен для детей от 4 до 6 лет.

Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка.

«Челночный бег» 3 x 10 м. Тест проводится на ровной площадке Длиной не менее 15 м, на которой чертятся 2 параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга. На каждой черте наносятся 2 круга диаметром 0,5 м с центром на черте.

По команде «Внимание!» ребенок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» ребенок бежит к кубику, положенному в круг напротив, поднимает его, бежит назад к стартовой линии и кладет кубик в пустой круг. Затем возвращается назад. Учитывается время от команды «Марш!» до момента возвращения на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается вторая попытка. Выполняется одна

попытка.

Необходимое оборудование: секундомер, кубик (5 см-1), мел.

- Тесты по определению ловкости, координационных способностей.

Бег зигзагом. Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками. По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Преподаватель включает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10 с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется

лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места или упал, тест проводится заново. Ребенку необходим показ. Тест предназначен для детей от 4 до 6 лет.

Необходимое оборудование: секундомер, 6 больших набивных мячей или флажков, мел или стрелки из клеящейся пленки.

Прыжки через препятствие и подлезание под ним. Для проведения теста натягивается лента между двумя стойками для прыжков в высоту длиной 2 м, шириной 2 см, на высоте 35 см от пола.

По команде «На старт!» ребенок становится на линию старта боком к резиновой ленте. По команде «Марш!», оттолкнувшись одной ногой, перепрыгивает через резиновую ленту и здесь же, упираясь одной или двумя руками в пол, пролезает под лентой в направлении, указанном стрелкой, и встает на ноги. Движение повторяется 5 раз подряд

Преподаватель включает секундомер по команде «Марш!». После того как ребенок выполнит упражнение 5 раз подряд и, пролезая под резиновым шнуром, полностью пересечет линию старта, преподаватель выключает секундомер. Время отмечается с точность до 1/10 с. Тест проводится 2 раза, засчитывается лучший результат.

При подготовке теста линию старта наметить на полу так, чтобы резиновая лента находилась точно над ней. Тест проводится после того, как дети хорошо освоят это упражнение.

ЕСЛИ ребенок во время теста задел телом резиновую ленту, поднял ее, отвел в сторону или упал, то тест следует повторить заново. Перед проведением теста во второй раз, дать отдохнуть ребенку.

Необходимое оборудование: 2 стойки для прыжков в высоту (или спинки двух стульев), резиновая лента длиной 2 м, шириной 2 см, секундомер.

Бросок малым мячом (1 5 0 г) в горизонтальную и вертикальную цели.

Помещение, в котором проводится тест, должно быть не меньше 5 м в длину. На полу чертится линия броска. На нее на соответствующем возрасту ребенка расстоянии ставятся горизонтальная и вертикальная цели диаметром 60 см. Для броска необходимо 6 мячей массой 150 г.

Броски в горизонтальную цель. По команде преподавателя ребенок встает на линию броска. В центре на расстоянии для 5-летних - 3 м, 6-летних - 4 м поставлена круглая мишень диаметром 60 см.

Упражнение выполняется с удобной руки. Дети выполняют упражнение последовательно друг за другом - 6 попыток. Из 6 попыток записывается результат попадания в горизонтальную цель.

Броски в вертикальную цель. Ребенок встает на линию броска. На расстоянии для 5-летних - 3 м, 6-летних - 4 м поставлена круглая мишень диаметром 60 см вертикально на высоту для 5-летних - 1,5 м, 6-летних - 2 м от пола.

Дети бросают с удобной руки последовательно друг за другом 6 раз. Записывается результат попадания в вертикальную цель.

Конечный результат записывается по сумме 2 тестов: количеству попаданий в горизонтальную и вертикальную цель.

Прыжки через скакалку. Ребенок держит скакалку за оба конца. Ее нужно держать ненатянутой. Ребенок должен прыгать вперед через скакалку, 1 не отрывая от нее кистей и не касаясь ее стопами. После прыжков ребенок приземляется на обе стопы. Он не должен терять равновесие. Прыжки засчитываются только при этих условиях.

Засчитывается число правильно выполненных прыжков.

Делаются 3 попытки. Необходимое оборудование: скакалка.

- Тесты по определению гибкости.

Наклон туловища вперед. Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться

вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 с.

На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка - уровень в положении стоя - находится на уровне ног.

Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Если ребенок наклонился за нулевую отметку, то ставится результат (в см) с знаком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке то ставится результат (в сантиметрах) со знаком «-».

Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала.

4. Список используемой литературы

1. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М: «Академия», 2000. - 192 с.
2. Глазырипа Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Средний возраст / Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001.-304 с.
3. Глазырипа Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин.-М.:ВЛАДОС,2005.- 175 с.
4. Здоровье - формирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 336 с.
5. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения /Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. -М.: ВЛАДОС,2004.- 150с.
6. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов. М.: Академический проект, 2006. 288 с.
7. Пятьсот игр и эстафет.-М.: Физкультура и спорт, 2000. -304с.

