

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №55 г. Челябинска»
Юр. Адрес: 454048, г. Челябинск, ул. Воровского д.75, тел. (351) 232-83-56
(СП 1) 454048, г. Челябинск, ул. Федорова 8, тел. (351) 237-55-38, 237-55-47
(СП 2) 454048, г. Челябинск, ул. Яблочкина 10-а, тел. (351) 214-66-55.
(СП 3) 454048, г. Челябинск, ул. Яблочкина 10, тел. (351) 214-15-66.
(СП 4) 454048, г. Челябинск, ул. Дмитрия Неаполитанова 20, тел. (351) 217-12-66.
E-mail: mdouds55@gmail.com Сайт <http://mdou55.ros-obr.ru/>

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического
совета МБДОУ «ДС № 55
г. Челябинска»
31.08.2023 г. Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ «ДС № 55
г. Челябинска»
_____/И.И. Слизкая/
Приказ № 199 от 31.08.2023 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**
Для детей 3 - 7 лет
Срок реализации – от 1 года до 4 лет

Руководитель:
Кузнецов Максим Анатольевич
Тренер-преподаватель

Челябинск, 2023 г.

Оглавление

№	Наименование разделов (подразделов)	Стр
1.	Целевой компонент Программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи	5
1.3.	Особенности развития детей дошкольного возраста	6
1.4.	Планируемые результаты освоения программы	8
2.	Содержательный компонент Программы	
2.1.	Особенности образовательной деятельности по обучению детей рукопашному бою	10
2.2.	Календарно-тематическое планирование занятий	10
2.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы	21
2.4.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	22
3.	Организационный компонент Программы	
3.1.	Учебный план	23
3.2.	Календарный учебный график	23
3.3.	Оснащение образовательной работы	24
3.3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	24
3.3.2.	Методическое обеспечение. Учебно-методический комплекс	25
4.	Список литературы	26

1. ЦЕЛЕВОЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. № 1155; Санитарных правил и норм (СанПиН) 1.2.3685-21, Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2; Положением об оказании платных образовательных услуг в МБДОУ «ДС № 55 г. Челябинска».

Актуальность программы заключается в укреплении физического и психического здоровья детей, социализации, адаптации, в создании условий для профессионального самоопределения обучающихся.

Характеристика вида спорта рукопашный бой.

Рукопашный бой является видом спорта, который с каждым годом завоевывает все большую популярность в нашей стране, странах ближнего зарубежья, Европе. Рукопашный бой является основным разделом физической подготовки сотрудников правоохранительных органов России.

История развития систем рукопашного боя имеет глубокие корни и неразрывно связана с развитием человеческого общества. Первые попытки систематизации приемов рукопашного боя дошли до нас из глубокой древности в виде наскальных рисунков, рисунков на предметах культа и быта.

Развитие и совершенствование вида спорта – «рукопашный бой» привело его к современному виду соревновательной дисциплины. По представлению Федерации в Государственный комитет РФ по физической культуре и туризму рукопашный бой внесен в Единую Всероссийскую спортивную классификацию, как военно-прикладной вид спорта, культивируемый ВФСО «Динамо», с правом присвоения звания мастера спорта России.

Как вид спорта рукопашный бой выполняет следующие задачи:

– оздоровительные: укрепление здоровья подрастающего поколения; развитие всех мышечных групп, мышечной системы, опорно-двигательного аппарата; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; содействие развитию всех органов и систем организма;

– образовательные: в процессе тренировки занимающиеся получают полезные знания и умения из области выполнения физических упражнений, планирования нагрузок, гигиены, самоконтроля; получают знания в области анатомии, физиологии человека, приемы первой помощи при травмах;

– воспитательные: развитие морально-волевых качеств личности (смелости, решительности, упорства и т.п.), воспитание дисциплинированности, патриотизма, коллективизма.

Развитие и популярность рукопашного боя как вида спорта повлекло за собой и развитие техники, тактики, применяемой на соревнованиях. Рукопашный бой объединил в себе бросковую технику, технику борьбы лежа и ударную технику в единое целое.

Рукопашный бой является прекрасным средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного ее развития и совершенствования. Рукопашный бой формирует у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах.

Занятия рукопашным боем учат трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их. Соревнования по рукопашному бою проводятся в личной и командной формах. Поэтому спортсмен чувствует ответственность не только за себя, но и за всю команду. В этих условиях формируется чувство взаимопомощи, уважения друг к другу, коллективизм.

Принципы, которые исповедует российская школа рукопашного боя – честь, достоинство, патриотизм, оказались не просто востребованы обществом, а стали основой политики государства.

Занятия рукопашным боем в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

1.2 Цель и задачи программы

Данная программа по рукопашному бою является:

Образовательной и рассчитана от 1 до 4 лет обучения, в зависимости от желания и потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

Программа ориентирована на всех желающих, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом.

По направлению деятельности - физкультурно-спортивная

По виду деятельности - рукопашный бой

По характеру деятельности - развивающая

По цели обучения - спортивно-оздоровительная, познавательная

По образовательным областям - физическая культура и спорт

Адресатом программы являются участники образовательного процесса дошкольного учреждения по дополнительному образованию, то есть дети от 3 до 7 лет, имеющие допуск врача.

Программа спортивно-оздоровительного этапа рассчитана на учебную нагрузку: 2 тренировки в неделю, 56 в год.

Учебный план содержит следующие предметные области:

- общая физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- другие виды спорта и подвижные игры;

- техническая и психологическая подготовка.

Цель - создать оптимальные условия для возможности реализации физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования

физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Задачи:

1. Обучение техническим навыкам, приемам рукопашного боя.
2. Развитие психомоторных качеств.
3. Формирование взаимоотношений в коллективе со сверстниками и другими участниками образовательного процесса.
4. Оптимизация физического развития обучающихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием.
5. Формирование у детей потребности в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, совершенствование знаний по гигиене.
6. Формирование потребностей в здоровом образе жизни.

Основными принципами на всех ступенях обучения являются принципы постепенности и доступности, т. е. соответствие изучаемого материала возрасту и подготовленности занимающихся.

1.3 Особенности развития детей дошкольного возраста

Работа с детьми дошкольного возраста должна основываться на особенностях развития организма ребенка, а также психолого-педагогических особенностях восприятия. Рассмотрим особенности развития детей дошкольного возраста.

В дошкольном возрасте на развитие ребенка влияет ближайшая перспектива поступления в школу. Все большие требования и дома, и в детском саду предъявляются его психическим процессам: памяти, мышлению, вниманию, личностным проявлениям. И под влиянием соответствующих упражнений, деятельности уровень психического развития неуклонно повышается.

В процессе игры, элементарных форм трудовой деятельности, под влиянием специальных занятий расширяется и углубляется восприятие окружающего мира, психические процессы становятся более произвольными (хотя непроизвольность в этом возрасте является их основной характеристикой). Внимание становится более устойчивым и длительным, у детей развивается способность планировать свою деятельность, организовывать ее.

Характерна тяга детей к словесному общению с взрослыми и сверстниками. Их словарный запас достигает 4000 слов. В процессе общения дети овладевают грамматическим строем языка, учатся ясно излагать мысли, использовать выразительные средства языка.

Заметно совершенствуется мышление, оно конкретно, наглядно, но можно наблюдать и элементарные проявления абстрактного, рассуждающего мышления. Ребенок мыслит и о вещах, непосредственно не воспринимаемых, пытается делать общие умозаключения и выводы, оперирует отдельными несложными отвлеченными понятиями.

Знакомясь с жизнью окружающих ребенка людей, с их действиями, трудом, взаимоотношениями, рассуждениями, переживаниями, ребенок не занимает позиции

пассивного и безразличного наблюдателя, он активно познает интересующий его, такой удивительный и привлекательный мир взрослых, действуя через игру.

Ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является игра. Распространенный вид игры – коллективные сюжетно-ролевые игры, которые воспитывают чувство коллективизма и ответственности, вырабатывают умение подчиняться определенным правилам, сдерживать свои желания, тормозить импульсивные реакции.

К концу дошкольного возраста игры детей обычно приобретают характер сложной, творческой коллективной деятельности, в процессе которой дети вступают друг с другом в отношения сотрудничества.

Воспроизводя производственные, административные и семейные взаимоотношения взрослых людей, дети учатся жить, трудиться и взаимодействовать с другими людьми, формируются важнейшие социальные отношения, вырабатываются полезные привычки, обозначаются черты формирующегося характера.

В дошкольном возрасте начинается оформление и других важнейших для развития ребенка и подготовки его к жизни видов деятельности: труда, учения, занятий музыкой и физкультурой. Каждый из них имеет свои цели и задачи, использует разные средства, пути и формы для разностороннего развития дошкольника.

Ребенок эмоционально переживает оценку своей деятельности и своих поступков со стороны взрослых, под этим влиянием у него развивается способность к самооценке, критическое отношение к собственным действиям и их результатам.

Движущей силой любой формы деятельности дошкольника является эмоция интереса. Дети занимаются тем, что побуждает у них любопытство, что захватывает их, и с теми детьми и руководителями, которые делают эту деятельность интересной.

Интерес характеризует активность ребенка с самого начала его жизни. Мотивируемые интересом формы активности и взаимодействия с окружающим миром закладывают основы для развития всех психических сфер.

Эмоция интереса обеспечивает нормальное течение процессов восприятия.

Таким образом, в психике ребенка, между тремя и семью годами совершаются существенные изменения.

Освоение движений и овладение речевым общением создают богатейшие возможности для приобретения ребенком собственного опыта. Он усваивает такой способ познания, как наблюдение, и узнает многое в жизни окружающей природы и жизни людей.

Развитие двигательных функций ребенка - сложный процесс, который определяется, с одной стороны, поэтапным созреванием центральной нервной системы, а с другой - многообразными влияниями окружающей среды.

Для каждого этапа психического развития ребенка в первую очередь необходима готовность комплекса определенных мозговых образований к его обеспечению, но, с другой стороны, должна быть востребованность извне (от социального окружения), необходимость постоянного наращивания зрелости и силы того или иного психологического фактора.

Если в окружении ребенка отсутствует эта востребованность, наблюдаются искажение и торможение психогенеза в разных вариантах, влекущие за собой вторичные функциональные нарушения на уровне мозга. Стимулировать двигательную активность ребенка надо с первых дней его жизни, придерживаясь определенных законов развития движений, обусловленных развитием мозга.

У детей дошкольного возраста укрепляется костно-мышечная система, улучшается координация движений. Заметно усиливается регулирующая функция коры головного мозга – дошкольники уже не столь импульсивны и несдержанны, как в раннем детстве, могут тормозить свои непосредственные побуждения.

Дети, занимающиеся основами хореографии, к моменту поступления в школу владеют достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений, обладают хорошей памятью, вниманием. Для них характерна правильная осанка, высокая работоспособность, целеустремленность, познавательный интерес. Все это помогает адаптироваться к новым предъявляемым требованиям.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Момент, с которого начинается осмысление собственных движений, у каждого ребенка свой. Рост и развитие детей идут непрерывно, но темпы этих процессов не совпадают, в некоторых возрастных периодах преобладает рост, в других – развитие.

Дошкольникам относительно легко даются ходьба, бег, прыжки, но они испытывают трудности при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

При правильной физической нагрузке дошкольник в состоянии без особого напряжения заниматься в течение 30-35 минут.

Таким образом, выделим ряд физиологических и психологических особенностей, отличающих дошкольный возраст от последующих возрастных периодов:

- наблюдаются наиболее быстрые темпы как физического, так и психического развития. В этот период интенсивно увеличивается вес, рост, масса тела, вес головного мозга;

- взаимосвязь и единство физического и психического развития. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвержен заболеваниям, но и лучше развивается психически, активнее ведет себя по отношению к окружающему миру;

- повышенная ранимость и недостаточная функциональная зрелость всех органов и систем организма;

- высокая пластичность нервной системы ребенка и, в связи с этим, - легкая обучаемость;

- процесс развития скачкообразен и неравномерен;

- особое значение приобретают эмоции. Эмоциональное состояние является показателем психического развития и испытываемого ребенком состояния комфорта либо дискомфорта. От положительного эмоционального состояния ребенка зависят все новообразования возраста, а недостаток общения со взрослым может привести в эмоциональной депривации;

- ярко выраженная ориентировочно-познавательную деятельность, интерес к окружающему;

- у ребенка дошкольного возраста проявляется потребность в общении со взрослым; потребность в получении новых впечатлений; эмоциональное общение («эмоционально положительный комплекс»); деловое общение (общение по поводу деятельности).

Учет перечисленных особенностей способствует успешному развитию и полноценному воспитанию. Таким образом, в занятиях и разработке методики работы с дошкольниками необходимо учитывать особенности возрастного развития.

1.4. Планируемые результаты освоения программы. Система мониторинга

Требования к освоению программы по рукопашному бою

В результате освоения программы планируется достижение показателей:

Всестороннее развитие личности ребенка;

Расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,

Формирование у детей интереса к рукопашному бою в частности, и вовлечение в систему систематических занятий.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Воспитанники должны знать:

- основные правила техники безопасности на занятиях по рукопашный бой;
- основные способы закаливания организма;
- начальные гигиенические знания, умения и навыки.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- владеть начальными навыками техники рукопашного боя;
- выполнять основные упражнения общей физической подготовки в соответствии с нормативами;
- основные удары ногами и ногами (примерная форма и направление);
- выполнять упражнения и задания в партере;
- строиться и перестраиваться по команде;
- бегать и прыгать, выполнять базовые акробатические упражнения (кувырки, упоры, висы, перемещения и т.п.);

– ребенок владеет материалами и инструментами, имеет представление о процессе тренировки, этапах, их последовательности, способах деятельности.

При этом результаты обучения будут зависеть от первоначального уровня развития и физиологических возможностей.

Формы и способы проверки результатов освоения Программы:

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Методы контроля: наблюдение, опрос, анкетирование, проверка документации, выполнение учебных планов, открытые (контрольные) занятия, участие в мероприятиях.

Медицинский контроль проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья воспитанников. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима тренировки, отдыха, требований СанПиН.

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой.

Основными формами образовательного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.

Оценочные материалы

Обучающиеся 3-7 лет				мальчики			девочки		
№	Физические способности	Контрольное испытание	Возраст	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м	3-5	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6	7,5-6,4	5,8
			5-7	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
2	Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места	3-5	100	115-135	155	85	110-130	150
			5-7	110	125-145	165	90	125-140	155
3	Выносливость	Бег 10м	3-5	8,46	5,46-8,45	5,45	9,1	6,01-9,09	6,00
			5-7	8,31	5,37-8,30	5,36	8,5	5,51-8,50	5,50
4	Гибкость	Наклон из положения сидя	3-5	3	4-6	7	5	6-11	12
			5-7	3	4-7	8	5	6-11	12
5	Силовые	Подтягивания на перекладине	3-5	1	2-3	4	3	4	5
			5-7	1	2-3	4	3	4	5
		Подъем туловища, руки за головой	3-5	9	10-17	18	8	9-16	17
			5-7	9	10-17	18	8	9-16	17

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ

2.1 Особенности образовательной деятельности

Методы и приемы организации учебного процесса. Примерная последовательность упражнений на занятии: разминочные упражнения, упражнения на растяжку; базовая техника на месте; базовая техника в перемещении; игровые моменты (эстафеты, спортивные игры); обсуждение результатов занятия.

Основной формой обучения на спортивно-оздоровительном этапе в группе рукопашного боя является тренировочное занятие продолжительностью 1 академический час. Академический час = 20–30 минут.

В процессе обучения используются контрольные занятия (выполнение обучающимися тестов по ОФП), теоретические занятия, участие в соревнованиях по упрощенным правилам, показательные выступления и др.

Практическая часть занятий должна строиться на основном методе – демонстрации упражнения. Особое внимание при этом следует обратить на правильный показ изучаемого материала. Основой усвоения изучаемого материала является хорошая общефизическая подготовка. Весь изученный материал необходимо регулярно повторять, изменяя условия упражнений.

Тренировочные занятия проводятся с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Исходя из физиологических и психологических изменений, которые происходят в жизни ребенка в разные годы, планируются этапы реализации программы, подбирается изучаемый теоретический и практический материал. Возрастное деление по этапам условно и применяется с учетом индивидуальных особенностей ребенка, исходя из его физических и психических данных.

2.2 Календарно-тематическое планирование занятий

Примерный учебный план

Объемы максимальных тренировочных нагрузок в группах

Этапный норматив	1 этап обучения (предварительный)	1 этап обучения (базовый)
	3-5 лет	5-7 лет
Кол-во тренировок в год	56	56
Количество тренировок в	2	2

Данная программа рассчитана на два этапа обучения.

1 этап обучения (предварительный) для детей 3-5 лет:

Цель: выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни;
- развитие физических качеств;
- формирование положительного отношения к спортивной деятельности;

- обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса;

- изучение базовой техники рукопашного боя.

Основными целями работы на данном этапе являются: привитие ребенку интереса к занятиям физической культурой, вообще, и рукопашному бою, в частности; создание у него потребности в ежедневных самостоятельных занятиях физической культурой, укрепление его основных физических кондиций, начало формирования основных двигательных навыков, знакомство с техникой рукопашного боя. Особое внимание обращается на развитие физических качеств занимающихся: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации. Отдельное, важное место на данном этапе занимает формирование у обучающихся правильной осанки.

Доминирующий метод обучения – игровой, а также демонстрационный. Повышенное внимание обращается на изучение и освоение детьми санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности при занятиях рукопашного боя. Техническими критериями являются умения свободно переходить из стойки в стойку, работа бедра и таза в сдвоенных техниках, плотно прижатые к полу стопы. На первом этапе занятий детям необходимо видеть результаты своего развития. На этом этапе дети участвуют в мониторинге по общей физической подготовке.

Предусматривается выполнение тестов

№	Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	всего
1	Воспитательная работа	в течение занятий					
2	ОФП						
2.1	Развитие координации		0,5	1	1	1	4
2.2	Развитие выносливости	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	3,5
2.3	Развитие силовых качеств	0,5	1	0,5	0,5	0,5	4
2.4	Развитие быстроты	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	3
2.5	Развитие гибкости	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	3,5
3	Избранный вид спорта СФП						
3.1	Техника стоек	1	1	1	1	1	7
3.2	Техника перемещений	1	1	1	1	1	7
3.3	Базовая техника на месте, в движении	1	1	1	1	1	7
3.4	Техника ударов руками, ногами, защита	1	1	1	1	1	7
	Психологическая подготовка					1	1
	Медицинское обследование					1	2
4	Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	1	7
Итого:		7	8	8	8	10	56

2 этап обучения (базовый) для детей 5 - 7 лет:

Цель: оптимизация физического развития ребенка, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности обучающихся.

Задачи:

- оптимальное развитие физических качеств;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества);
- приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни;
- изучение и совершенствование техники рукопашного боя.

Основными целями работы на 2 этапе являются: формирование понятия «здоровый образ жизни», дальнейшее развитие физических качеств занимающихся, продолжение освоения техники рукопашного боя, развитие детского коллектива. Основной метод обучения на данном этапе –наглядный. Технические требования следующие: точное выполнение стоек и перемещений, совмещение работы в цепи стопы – колени – таз – плечевой пояс – руки, расслабление плеч, чувство дистанции и времени.

№	Содержание	февраль	март	апрель	май	всего
1	Воспитательная работа	в течение занятий				
2	ОФП	11	11	11	11	77
2.1	Развитие координации	3	3	3	3	21
2.2	Развитие выносливости	3	3	3	3	21
2.3	Развитие скоростно-силовых качеств	2	2	2	2	14
2.4	Развитие гибкости	3	3	3	2	20
3	Избранный вид спорта СФП	4	5	3	3	25
3.1	Техника стоек	1	1	1	1	7
3.2	Техника перемещений	1	1	1	1	7
3.3	Базовая техника на месте, в движении	1	1	1	1	7
3.4	Техника ударов руками, ногами, защита	1	1	1	1	7
3.5	Техника комбинаций	1	1	1	1	7
	Психологическая подготовка			1	1	2
	Медицинское обследование				1	2
4	Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	7
	Итого:	32	33	32	32	56

Выделим основные средства и методы, рассмотренные в календарном плане.

1. Теория и методика физической культуры и спорта

Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, самоконтроль.

Общие сведения о строение организма человека. Двигательный аппарат. Кости, мышцы, функции и взаимодействия органов. Особенности мышечной массы. Сердце и сосуды. Нервная система. Анализаторы. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля. Чистота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление.

Оборудование и инвентарь: уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Воспитательная работа: поведение а, спортивная честь, культура и интересы, спортивные ритуалы.

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкания строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей в парах, держась за мяч – упражнения с сопротивлением. Упражнения с гантелями, с резиновыми амортизаторами. Подтягивания различными хватами. Отжимания из различных упоров.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену.

Кувырок вперед, кувырок назад. Перекаты.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м., 2-3 x 30-40 м.. Бег с препятствиями, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, динамическая лестница. Бег в чередовании с ходьбой. Бег медленный. Бег или кросс.

Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета», «Встречная эстафета с силовыми упражнениями», «Ловцы», «Перетягивание каната».

СИЛА – способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений.

Виды:

1. Собственно силовые способности
2. Силовая выносливость

Режимы проявления силы:

1. Статический
2. Динамический

Методы воспитания силы:

1. Использование непредельных отягощений с предельным числом повторений

Вес отягощения – 40 – 50% от максимума

ПМ (повторный максимум – количество движений в одном подходе)-4 – 12 раз

Отдых – до полного восстановления

Темп – умеренный

Воздействие:

- рост собственно силовых способностей
- рост силовой выносливости
- рост мышечной массы
- благотворное влияние на КРС
- совершенствование межмышечной координации

Применение:

- у новичков

2. Изометрическая тренировка

Продолжительность: 5 – 6 сек (до 10 секунд)

Отдых: до полного восстановления, но не более 2 минут

Воздействие:

- рост собственно силовых способностей
- не проявляется в динамике

Применение: без ограничений

БЫСТРОТА (скоростные способности) – способность выполнять какое-либо действие в минимальный промежуток времени. Комплекс морфо-функциональных свойств, определяющих быстроту двигательных реакций и быстроту движения.

Виды:

1. Быстрота двигательной реакции:

- простая двигательная реакция – ответ заранее известным действием на заранее известный сигнал

- сложная двигательная реакция – реакция выбора

- реакция на движущийся объект

2. Быстрота одиночного движения

3. Темп движений (количество движения в единицу времени)

Методы воспитания быстроты:

1. Быстрота двигательной реакции

1.1. Простая двигательная реакция:

- старт спортсмена:

1. повторный метод в разных вариантах (условия, сигнал, положения)

2. аналитический метод, стартовое действие делится на две части: первая часть – задача, как можно быстрее воспринимать сигнал и начать действие; вторая часть – быстро выполнять стартовое действие

3. сенсомоторный метод, основан на свойстве человека различать интервалы времени

4. напряжение мускулатуры на старте

5. внимание не на сигнал, а на первые движения

1.2. Реакция выбора – сложная двигательная реакция

- элементарные задания вначале (атака/защита – одиночная), затем усложняют (двойка, говорят порядок, затем не говорят порядок, затем растет число действий и вариантов).

1.3. Реакция на движущийся объект

- повторный метод (изменение пространственной границы движения объекта, скорость движения объекта, веса и объема объекта, числа движения объектов, увеличение внезапности)

2. Быстрота движения

Средства: скоростные упражнения

Методы:

1. Все варианты интервальных методов

2. Игровой

3. Соревновательный

4. Лидирования

5. Принудительное увеличение скорости

Параметры нагрузки

Продолжительность – до 10 секунд (3 – 8)

Интенсивность – максимальная

Отдых – полный (ординарный), активный

Подходы – до снижения скорости

Между сериями интервал не больше 10 минут (через 6 минут исчезает эффект)

– малоинтенсивная работа

Скоростно-силовые способности – способность проявлять силу в быстрых движениях.

Виды:

1. Взрывная сила – проявление максимальной силы в минимальный отрезок времени

2. Проявление оптимальной силы в минимальный отрезок времени на достаточно длительном пути движения

Средства:

Скоростно-силовые упражнения

Все силовые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью

Метания

Прыжковые упражнения

Методы:

1. Использование непредельных отягощений с предельной скоростью

вес отягощения – 20 – 80% от максимума

ПМ – 4 – 12 раз

интенсивность – максимальная

отдых – полный (ординарный), активный

Воздействие:

- развитие скоростно-силовых способностей второго вида

- подготовительная работа для взрывной силы

- нет отдельного роста быстроты или силы

Применение: нет ограничений

2. Методы развития взрывной силы

2.1. Ударный метод (основан на погашении кинетической энергии, набранной свободно падающим телом): прыжок в глубину с отскоком

ПМ – до снижения результата

Интенсивность – максимальная

Отдых – полный (ординарный), пассивный

ВЫНОСЛИВОСТЬ – способность противостоять утомлению в каком-либо виде деятельности, способность длительное время выполнять какое-либо действие без снижения интенсивности.

Виды:

1. Общая выносливость

2. Специальная выносливость

Перенос выносливости: неспецифическая, аэробная выносливость имеет перенос. Специальная выносливость имеет перенос только с структурно-сходных действий.

Задачи:

1. Повышение уровня МПК (максимального потребления кислорода)

2. Воспитания способности быстро разворачивать дыхательные процессы

3. Воспитание способностей длительное время работать на предельном уровне

МПК

Средства: упражнения, которые включают большое количество мышечных групп

Методы: равномерный; равномерно-непрерывный; круговая тренировка (равномерная или переменно-непрерывная); интервальная тренировка

Все физические упражнения по отношению к выносливости классифицируются по этапам мощности (энергетическому обеспечению)

ГИБКОСТЬ – это морфо-функциональное свойство, определяющее степень подвижности звеньев тела.

Факторы, определяющие гибкость: эластичные свойства мышц, температурные условия, время суток, эмоциональное состояние, строение суставов.

Виды:

1. Пассивная – гибкость, проявленная под воздействием внешних сил или веса тела, растет при утомлении.

2. Активная – проявленная с помощью мышечных усилий, снижается при утомлении.

Сила и гибкость развиваются параллельно (укрепление суставов и рост их подвижности).

Цель: добиться оптимального развития гибкости.

Показатель: конкретное двигательное действие (амплитуда с запасом)

Средства – упражнения на растягивания: маховые, пружинящие, вращательные, с отягощением, с партнером

Метод – Повторный

Критерий достаточности: до снижения максимальной амплитуды, до легкой боли.

Применение: на развитие пассивной гибкости – конец основной части, на развитие активной гибкости – начало, середина основной части, перед силовыми упражнениями, после них.

КООРДИНАЦИЯ – способность быстро осваивать новые двигательные действия и быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от меняющейся ситуации.

Факторы, влияющие на проявление координации: уровень развитости физических качеств, подвижность и лабильность ЦНС, утомление.

Средства: любое упражнение, несущее элемент новизны; упражнения повышенной координационной сложности.

Методы: игровой, повторный

Координация развивается параллельно с технической подготовкой

Методические приемы:

1. Выполнение упражнения в зеркальном изображении

2. Из необычных и.п.

3. Выполнение знакомого упражнения с дополнительными движениями

4. Выполнение знакомых упражнений в незнакомых сочетаниях

5. Изменение условий выполнения упражнений

Применение: в начале основной части

3. Избранный вид спорта

Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах базового уровня подготовки.

Обучение двигательным действиям

Включает в рукопашном бое – изучение базовой техники и техники боя (работа в парах соревновательного характера), и имеет особенности, результатом процесса обучения являются двигательные умения и навыки.

Умения – это такая степень овладения двигательным действием, при котором управление процессом происходит неавтоматизированно, черты умения: нестабильность выполнения, неслитность, неавтоматизированность.

Умение переходит в навык при условиях: стереотипность повторения, многократность повторения.

Навык – степень освоения двигательного действия, когда упражнение выполняется автоматизированно. Сознание на стадии навыка присутствует, но меняет свою роль, оно направлено на внешние условия, на практические действия, на конечный результат, в сенсомоторных действиях – на главную фазу упражнения. Черты навыка: упражнение выполняется стабильно, надежность навыка, слитность, легкость выполнения, устойчивость, появление чувства партнера, удара, дистанции.

Структура процесса обучения

Этапы:

1. Этап начального разучивания (1–2 год обучения в группах базового уровня)
2. Этап углубленного разучивания (3–6 год обучения в группах базового уровня)
3. Этап закрепления и совершенствования (углубленный уровень подготовки)

На этапе начального разучивания (1–2 год обучения в группах базового уровня) цель – сформировать умение выполнять упражнение в общих чертах (освоить основы техники).

Задачи:

1. Создать представление об изучаемом действии
2. Сформировать общий ритм двигательного действия
3. Освоить основы техники

Методы обучения:

1. Расчлененно-конструктивные превалируют, но где нельзя расчленить упражнение, применяется и целостный; подводящие упражнения с выделением опорных точек.
2. Методы стандартного упражнения.
3. Методы вербального воздействия.
4. Методы наглядного воздействия (живой показ, замедленный показ с фиксацией фаз, предметные ориентиры).

Особенности контроля: важно понять причину появления ошибок и устранить их.

Параметры нагрузки:

1. Обучение после подготовительной части
2. Не доводить количество повторов до утомления
3. Каждое повторение выполняется как можно лучше, не допускать повтора с ошибками.
4. Интервалы отдыха – до восстановления
5. Повторение в каждом занятии
6. Идеомоторная тренировка (мысленное повторение)

II этап – углубленное разучивание (3–6 год обучения в группах базового уровня)

Цель: перевести умение в навык

Задачи:

1. Добиться слитного, свободного, стабильного выполнения
2. Углубить понимание закономерностей техники действий, индивидуализировать детали техники.
3. Создать предпосылки вариативного выполнения техники действий.

Методы:

1. Целостного упражнения
2. Стандартного упражнения
3. Переменного упражнения
4. Соревновательный
5. Сенсорного моделирования (зрительного, слухового характера, тактильного)
6. Идеомоторная тренировка и элементы аутогенной тренировки
7. Наглядности
8. Словесного воздействия
9. Контроля – исправление мелких ошибок (индивидуальный подход)

Параметры нагрузок:

1. Увеличивать количество повторений до утомления
2. Увеличить количество подходов, объемов работы

III этап закрепления и совершенствования (углубленный уровень подготовки)

Цель: результирующая отработка

Задачи:

3. Слияние физической и технической подготовки

Методы:

1. Сопряженного воздействия
2. Соревновательный
3. Игровой
4. Переменного характера и комбинации этих методов
5. Словесный (оценка, исправление ошибок)
6. Наглядного воздействия

Тактическая подготовка

Одна из труднейших задач в работе тренера – воспитать способность самостоятельно решать тактические задачи в соревнованиях. Спортивная тактика – искусствоведения соревнования, в том числе и с противником. Ее суть заключается в том, чтобы спортсмен наиболее целесообразно использовал свои силы и возможности для решения поставленной задачи. Основным средством является техническое мастерство спортсмена, его физическая и психическая подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Тактика – искусствоведения спортивной борьбы, направлена на формирование искусства ведения поединка.

Структура тактической подготовленности вытекает из характера стратегических задач, определяющих основные направления спортивной борьбы.

Основу тактической подготовленности отдельных спортсменов составляют:

- владение современными средствами, формами и видами тактики рукопашного боя;
- соответствие тактики уровню развития конкретного вида спорта с оптимальной для него структурой соревновательной деятельности;
- соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования (состояние мест соревнований, характер судейства, поведения болельщиков и т.п.);
- увязывание тактики с уровнем совершенства других сторон подготовленности – тактической, психологической, физической.

Тактическую сущность действия осваивают одновременно с овладением техникой приемов. Именно в процессе практического овладения приемами спортсмены уясняют для себя, что каждое техническое действие должно быть связано с реализацией тактического варианта. Знание тактической сущности действий, их возможной эффективности в определенных ситуациях позволяет выбрать оптимальное действие и успешно решить тактическую задачу.

Начальные основы техники рукопашного боя:

Техника стоек: назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках.

Техника перемещений: Шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и др

Базовая техника на месте, в движении: техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках на месте и в движении

Техника ударов руками, ногами, защит: техника ударов руками: прямые, круговые и рубящие удары; техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки»; техника защит; две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки и т. д.

Техника комбинаций: связь рука + рука, рука + нога, нога + рука, нога + нога и т.д. Изучение и выполнение ката. Спарринги.

Страховка и самостраховка; различные виды падений.

4. Другие виды спорта и подвижные игры

1. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.

2. Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.

3. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

4. Навыки сохранения собственной физической формы.

Спортивные игры: пионербол, элементы баскетбола, волейбола, футбола, мини-футбола; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Воспитательная работа

Воспитательные задачи:

– воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

–приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

–профилактика асоциального поведения:

формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;

формирование устойчивого интереса к занятиям рукопашным боем;

воспитание навыков самостоятельной работы;

осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей обучающегося;

формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Психологическая подготовка

- формирование мотивации к занятиям рукопашным боем;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств-«чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности юного спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Средства и методы психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагогу важно соблюдать ряд общих требований:

– развивать активный интерес детей к физической культуре и рукопашному бою, стремление к получению новых знаний и умений;

- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
 - постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
 - развивать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
 - ориентировать дошкольников на получение положительного результата;
 - своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
 - дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
 - поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.
- Детскую инициативу в самостоятельной деятельности необходимо развивать, поддерживать, создавать дополнительно проблемно-игровые или практические ситуации, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

2.4 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

В процессе взаимодействия с родителями ставятся следующие задачи:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника с целью объединения усилий по созданию успешных условий для развития общих и специальных (шахматных) способностей ребенка;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- повысить педагогическую компетентность родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях и укрепление веры в возможности собственных детей.

Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

Форма взаимодействия с родителями

	Содержание работы	Срок проведения	Примечания
1	Информирование родителей о работе	В течение года	буклеты, стендовые доклады
2	Родительские собрания по ознакомлению родителей с работой, цели и задачи	По графику ДОУ	посещение родительских собраний
3	Консультации по запросу родителей	В течение года	
4	Совместные мероприятия	В течение года	
5	Показательные выступления	2 раза в год	
6	Анкетирование по выявлению удовлетворенности родителей	Май	Информация

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ

3.1 Учебный план реализации программы

Режим занятий устанавливается расписанием, утвержденным приказом заведующего МБДОУ «ДС № 55 г. Челябинска», по представлению тренера-преподавателя, с учетом создания благоприятного режима тренировок. Количество занятий 2 раза в неделю. Тренировочный процесс осуществляется с учетом годового учебного плана и длится не менее 28 недель и не более 37 недель. В данной Программе рекомендовано 28 недель.

Наименование программы	Возраст	Продолжительность занятия (мин.)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Промежуточная аттестация
«Рукопашный бой»	3 - 5 лет	30 мин	2	8	56	Итоговое занятие
	5 - 7 лет	30 мин	2	8	56	Итоговое занятие
Итоговая аттестация	Открытые занятия					

Планируемые результаты:

Ребенок регулярно посещает занятия в группе по «Рукопашному бою», основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки – визуальное наблюдение преподавателя).

Наблюдается рост физических качеств. Метод оценки – сдача контрольных нормативов по ОФП.

Укрепление иммунной системы обучающегося (метод оценки – уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития, создан коллектив единомышленников.

3.2 Календарный учебный график на 2023 учебный год

1	Продолжительность освоения программы	18 недель
2	Начало реализации программы (начало учебного года)	01.02.2023
3	Окончание реализации программы (окончание учебного года)	31.05.2023
4	Входной (вводный) мониторинг (входное обследование уровня подготовленности обучающихся)	01.02.2023
5	Продолжительность учебного года (учебные часы)	18 недель
6	Продолжительность учебных занятий	30 мин.

7	Выходные и праздничные дни	суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством РФ: 4 ноября - День народного единства; 1,2,3,4,5,6 и 8,9,10 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы; 12 июня - День России.
8	Каникулы (сроки, продолжительность)	с 01.01.2023г. - 10.01.2023г.
9	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
10	Сроки промежуточной аттестации	с 18.01.2023 - 22.01.2023
11	Сроки итоговой аттестации	С 24.05.2023 – 28.05.2023

В программу принимаются воспитанники, проявляющие интерес к рукопашному бою, не имеющие медицинских противопоказаний. Максимальная учебная нагрузка 2 часа в неделю.

3.3 Оснащение образовательной программы

3.3.1 Материально - техническое обеспечение программы

Для проведения учебного процесса по «рукопашному бою» по возможности желательно наличие спортивного инвентаря и материалов:

- маты для занятий рукопашным боем (татами);
- перчатки снарядные - 4 пары;
- защитные накладки на руки - 20 пары;
- накладки защитные на ноги - 20 пары;
- защитный жилет на грудь - 4 шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- гантели (0,5 - 1 кг.) - 10 пар;
- мяч набивной - 10 шт.;
- мячи теннисные (10 шт.);
- конусы (10 шт.);
- скамейки шведские (2 шт.);
- коврики (20 шт.);
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником).

3.3.2 Методическое обеспечение. Учебно-методический комплекс

- специальная и методическая литература;
- учебно-методические фильмы с демонстрацией схваток сильнейших спортсменов на различных турнирах и соревнованиях;
- архивные видеозаписи опытных тренеров;
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

Спортивное снаряжение: кимоно белого цвета (индивидуально), шорты и футболка, кроссовки, чешки.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверина, И. Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях / И. Е. Аверина. – М.: АЙРИС-ПРЕСС, 2006.
2. Аганянц, Е. К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей / Е. К. Аганянц, Е. В. Демидов. – Краснодар: КубГАФК, 2009. – 127 с.
3. Андронеску, А. Анатомия ребенка: пер. с румын. / А. Андронеску. – Бухарест, 2007. – 363 с.
4. Анцыперов, В. В. Методика развития гибкости / В. В. Анцыперов. – Волгоград, 2009. – 18 с.
5. Бабанский, Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса / Ю. К. Бабанский. – М. : Просвещение, 1982. – 192 с.
6. Бордовская, Н. В. Педагогика : учебник / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. – СПб : Питер, 2017. – 304 с.
7. Диагностика, оценка и коррекция физической подготовленности юных спортсменов: учеб.пособие /В.И. Харитонов, А.О. Халабов, Ю.Г. Мортемьчнов, В.Г. Харитонов. –Челябинск: УралГАФК,2014. –71 с.
8. Дополнительное образование детей как система современных технологий сохранения и укрепления здоровья детей / Н. В. Сократов. – Оренбург, 2011. – 217 с.
9. Карпман, В. Л. Спортивная медицина : Учебник для ИФК. – М. : Физкультура и спорт, 1987.
10. Кипор, Г. В. Некоторые медико-биологические особенности спортивного карате / Г. В. Кипор, М. В. Елецкая. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 102 с.
11. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность / А. Я. Корх. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 120 с.
12. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров : Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
13. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания / Ю. Ф. Курамшин : Учебник для ИФК. – М. : Физкультура и спорт, 2003.
14. Лубышева, Л.И. Здоровьеформирующая технология физического воспитания дошкольников на основе использования традиционного рукопашного боя / Л. И. Лубышева (методическая разработка). - М: РГУФКСиТ, 2005.
15. Мальчиков, А. В. Психологические аспекты построения соревновательного поведения в спорте / А. В. Мальчиков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С.13-15.
16. Методические рекомендации по реализации проекта «ДА!» (двигательная активность) – Тюмень: ТОГИРРО, 2014 г. – 60 с.
17. Моргунова, О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / О. Н. Моргунова. – Воронеж, 2007. – 176 с.
18. Новиковская, О.А. Ум на кончиках пальцев / О. А. Новиковская. – М.: АСТ, 2006.
19. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.

20. Рунова, М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды) / М. А. Рунова : Метод. рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.

21. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки / Г. С. Туманян : Учеб. пособие: Кн. 1: Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 285 с.

22. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре / К. К. Утробина. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2008. – 128 с.

23. Филимонов, В. И. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В.И.Филимонов. – М.: ИНСАН, 2000. – 432 с.

24. Широкова, Г.А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении / Г. А. Широкова. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 222 с.