МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 177 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА Г. ВЛАДИВОСТОКА»

СОГЛАСОВАНА
с педагогическим советом
протокол № 0 1
от «28» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
№ 70/2 – А «28» августа 2025г
заведующий _____ /В.Е. Кравчук/

ПРОГРАММА ПЛАТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

по обучению детей в спортивной секции
«КикБоксинг» на 2025 – 2026 учебный год

Возраст детей: 4-7 лет
Срок реализации: 2 года

Ф.И.О. руководителя:
Должность: педагог дополнительного образования

г. Владивосток, 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Возраст детей: 4-7 лет.
Срок реализации: 2 года
Направление. Физкультурно - спортивное.

Актуальность и новизна. Данная программа посвящена такому актуальному вопросу, как сохранение и укрепление здоровья детей, формированию у них привычки к здоровому образу жизни, формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей при создании здоровьесберегающей среды в МБДОУ «Детский сад № 177».

В дошкольном возрасте закладываются основы правильной техники, развития физических качеств, а также формирования морально-волевых качеств, которые позволяют в дальнейшем заниматься различными видами спорта. Это послужило толчком к разработке программы.

Кикбоксинг является одним из видов единоборств. Разрешены различные виды ударов ногами и ударов руками (для детей только бесконтактный метод), которые развивают отличную реакцию, ловкость и выдержку.

Занятия кикбоксингом с дошкольного возраста способствует физическому, психическому и интеллектуальному развитию ребенка, помогают укрепить здоровье. Как сложно-координационный вид спорта, кикбоксинг развивает мелкую моторику, что напрямую связано с развитием речи. Включает в себя упражнения для всего тела, даже для небольших групп мышц, тем самым улучшая гибкость и осанку. Оказывает благотворное влияние на дыхательную и иммунную системы, благотворно влияет на нервную систему. Полезен при проблемах здоровья, связанных со слабыми рефлексами, нарушением координации и баланса тела.

Чем раньше ребенок приступит к занятиям, тем значительнее будет эффект от них, и тем проще будет ему приобрести необходимые навыки.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей дошкольного возраста, существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс МБДОУ «Детский сад № 177».

Применение в физкультурно-оздоровительной работе МБДОУ «Детский сад № 177» занятий по кикбоксингу гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, это отличная профилактика сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Программа построена на теоретико-методологических **подходах**:

- Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим; помощь в реализации потенциала и максимизирование благополучия каждого воспитанника);
- Единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка; обучение будет носить воспитывающий характер тогда, когда конкретно и четко в процессе педагогического воздействия ставятся не только дидактические, образовательные цели, но и воспитательные задачи, задачи развития личности);
- Учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы; учет специфических черт психологического развития ребенка, функционирования его психических процессов при организации воспитательной работы – одно из условий успешности дошкольника);
- Личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала; организация воспитательного процесса на основе уважения к личности ребенка, отношение к нему, как к полноправному участнику воспитательного процесса);
- Практика - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо; ребенок может освоить содержание образования только при условии, что у него есть активно-положительная мотивация и внутренняя потребность освоения).

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает в себя три раздела: целевой, организационный и содержательный.

Целевой раздел раскрывает цели и задачи программы.

Цель программы:

- укрепление детского организма;
- создание основы разностороннего физического развития;
- развитие психических процессов.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровье;
- повышение работоспособности организма;
- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- формирование потребности в двигательной активности.

- *Образовательные задачи:*
  - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
  - развитие физических качеств;
  - формировать овладение основами знаний в области кикбоксинга;
  - формирование техники выполнения движений в кикбоксинге.
- *Воспитательные задачи:*
  - воспитание у детей потребности в физическом совершенствовании;
  - воспитание нравственно волевых качеств (смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе);
  - воспитание сплочённости детского коллектива;
  - воспитание интереса к физической деятельности.

Программа выстраивается с учетом **психолого-педагогических принципов:**

- **систематичности** – знания, умения и навыки формируются в системе, в определенном порядке (такие занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические);
- **доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии; обучение должно соответствовать индивидуальным особенностям воспитанников и уже накопленным ими знаниям, при этом обучение не должно быть легким, но его трудность должна быть оптимально, необходимо вовлекать воспитанников в процесс поиска;
- **последовательности и постепенности** – простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным, планомерное увеличение и обновление упражнений в сторону усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма;
- **наглядности** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению; в основе – показ предметов, явлений, процессов и т.п.;
- **комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса; цель интеграции - формирование у детей целостной картины мира;

• **личностной ориентации** – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста, пола, темперамента накопленного опыта и характера;

• **сопровождения** – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и обеспечение ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Организационной раздел включает организацию деятельности по обучению детей 4-7 лет кикбоксингу на базе дошкольного учреждения, 2 раза в неделю. Продолжительность оказания платных образовательных услуг определена действующим СанПином 2.4 3648-20, Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020 года № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации, Положением «Об оказании платных образовательных услуг в МБДОУ «Детский сад № 177» варьируется в зависимости от возраста детей. У детей 4-5 лет занятия разделено на 2 части по 15 минут с перерывом 10 минут на динамическую паузу или релаксацию, у детей 5-7 лет через 20 минут перерыв для отдыха на 7 минут, у детей 6-7 лет продолжительность занятия составляет 30 минут.

ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица 1

Возраст детей	Количество занятий		Кол-во детей
	в месяц	в год	
4-5 лет	8	64	10
5 -7 лет	8	64	10

Содержательный раздел предусматривает образовательную деятельность с детьми 4-7 лет по обучению кикбоксингу, осуществляемую в совместной деятельности педагога с детьми с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

В каждом дошкольном возрасте педагог использует определенные условные **этапы** обучения по кикбоксингу воспитанников (приложение 1):

Содержание занятий по обучению кикбоксингу состоит из следующей структуры:

Подготовительная вводная часть (главная задача – подготовить организм к предстоящим нагрузкам путём выполнения несложных общеразвивающих упражнений):

- различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания;
- общеразвивающие упражнения;
- специальные подготовительные упражнения (движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками, являющимися специфическими для кикбоксинга) для совершенствования навыков и умений кикбоксинге.

Основная часть (представляет собой плановое изучение основного материала с постепенно возрастающей сложностью):

- различные виды передвижений в разном темпе;
- игровые упражнения для развития специальных физических качеств в кикбоксинге (реакции);
- специальные упражнения для освоения различных видов движений в кикбоксинге (для рук и для ног);
- специальные комбинации движений в кикбоксинге;

Заключительная часть (включает в себя

- выполнение общеразвивающих упражнений, цель которых повысить общую физическую подготовку детей;
- выполнение двигательных заданий, способствующие восстановлению организма после нагрузки и снижению эмоционального возбуждения воспитанников;
- подведение итогов занятия):
  - игровые упражнения для развития физических качеств;
  - дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом.

Деятельность по обучению детей кикбоксингу строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки и раскрывается в перспективном планировании.

Определение правильности физической нагрузки:

- метод пульсометрии (высокая интенсивность частоты сердечных сокращений (далее – ЧСС) – 160-180 ударов в мин., средняя интенсивность 140-160 ударов в мин., низкая 120-140 ударов в мин.);
- визуально (нарушение координации движения, осанки, изменение цвета кожи лица, потоотделение);

- наблюдение за самочувствием детей после занятий (если появилось чувство вялости, усталости, нарушился сон, значит, следует снизить интенсивность занятий).

Содержательный раздел программы включает методические приемы обучения кикбоксингу:

- *словесные методы* – рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, которые помогают

детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести;

- *наглядные методы* – показ отдельного упражнения, используются для развития наблюдательности. Помогает создать у детей представления об изучаемом движении.

- *практические методы* – основным практическим методом является метод упражнения. Метод упражнения характеризуется многократным повторением практических действий с целью овладения или повышения качества выполнения.

- *игровые методы* – обеспечивают необходимую заинтересованность детей в обучении кикбоксингу, позволяют увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Использование игр помогает обеспечить эмоциональность занятий.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ

Таблица 2

1-й год обучения (средний дошкольный возраст) (ожидаемые результаты)	2-й год обучения (старший дошкольный возраст) (ожидаемые результаты)
• Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе. • Выполнять разные виды бега, ходьбы, прыжков. • Сохранять равновесие после ударов ногами (стоя на одной ноге). • Владеть базовыми движениями в кикбоксинге. • Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.	• Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, с большой амплитудой. • Выполнять прыжки со скакалкой. • Уметь энергично и быстро выполнять удары ногами и руками. • Уметь выполнять разнообразные комбинации ударов. • Повышение показателей физического развития детей. • Формирование нравственно-волевых качеств. • Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.

Формы подведения итогов реализации программы: презентация видеоматериалов, итоговое занятие, итоговые мероприятия и др.

Условия обеспечения целенаправленной деятельности по обучению дошкольников кикбоксингу:

- выполнение специальных упражнений для освоения базовой техники в кикбоксинге, игровых упражнений, способствующих развитию физических качеств, упражнений на расслабление мышц, общеразвивающих упражнений для формирования и коррекции осанки;
- проведение дыхательных упражнений с успокаивающим эффектом;
- повышение эмоционального положительного тонуса в течении длительного времени; регулярность посещения детьми занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Татьяна Грядкина: Образовательная область "Физическая культура". Как работать по программе "детство". Уч.-мет. Пособие Спб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
- Рабочая программа педагога ДОО. Из опыта работы. Сост. Н. В. Нищева – Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020.
- Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000.
- Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учеб. для общеобразоват. учреждений М. : Просвещение, 2013.
- Физическая культура. Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов/ Т.Б. Васильева, И.Н. Иванова. М., 2009.
- Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения», 2010
- Щитов В.К. Современный кикбоксинг. М: ФАИР-ПРЕСС, 2004.
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная приказом министерства просвещения Российской Федерации 25.11.2022 № 1028

Приложение 1

Навык	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Передвижение	• Бегом в колонне по одному, приставным шагом спиной вперед, челночный бег, бег высоко поднимая пятки. • Передвижение шагом: на носках, пятках, спиной вперед, высоко поднимая колени. • Передвижение в левосторонней стойке, правосторонней стойке. • Прыжки: на одной ноге, прыжки вверх с места, с продвижением вперед.	1. Передвижения шагом: на носках, пятках, спиной вперед, с ударами руками и разноименными шагами. Передвижения бегом в разных построениях, челночный бег, бег приставным шагом, бег высоко поднимая колени, бег высоко поднимая пятки. • Передвижения прыжками с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед, назад и в стороны, прыжки вверх с продвижением вперед.
Махи ногами	1.Выполнение маха на месте: • вперед; • назад; • в стороны; • по кругу.	1.Выполнение маха со сменой ног: - вперед; - назад 2. Выполнение маха на месте: • назад; • в стороны; • по кругу.
Удары ногами	1. Выполнение ударов: • прямой «мае-гери»; • боковой «маваши-гери»; • пяткой «йоко-гери».	• Выполнение ударов, серий ударов в движении: прямой, боковой, пяткой. • Выполнение в парах «удар ответ ногами». • Выполнение серий ударов в парах по очереди.
Удары руками	1.Выполнение ударов: • прямой «джеп»; • боковой «хук»; • снизу «апперкот»;	• Выполнение ударов в движении: прямой, боковой, снизу. • Выполнение в парах ударов, серий ударов поочередно.
Защита	• Выполнение уклонов на месте и в движении. • Выполнение нырков на месте и в движении.	• Выполнение уклонов в парах. • Выполнение нырков в парах.

Перспективный план работы по обучению кикбоксингу детей 4-5 лет

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	• Построение друг за другом. • Передвижения шагом: на носках, пятках, с низким выпадом, боком, спиной вперед, гусиным шагом. • Бег в колонне по одному, высоко поднимая колени, пятки, «насос». • Разучивание прямых ударов руками на месте. • Разучивание прямых ударов ногами на месте. • Упражнения на укрепления мышц туловища, нижней части туловища (прыжки на одной ноге, прыжки вверх с места, с продвижением вперед) • Игра «Горячий мяч».	• Передвижения шагом: на носках, пятках, с низким выпадом, перекрестный шаг. • Бег на месте: высоко поднимая колени с касанием щиколотки, скручивания, «мойдодыр». • Общеразвивающие упражнения для развития верхнего плечевого пояса. • Разучивание боковых ударов руками на месте. • Разучивание боковых ударов ногами на месте. • Повторение прямых ударов руками и ногами на месте. • Упражнение на укрепление мышц верхнего плечевого пояса. • Игра «Выше ноги от земли».	• Передвижения шагом: на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы. • Передвижение бегом по диагонали, змейкой (ноги вместе, ноги врозь), высоко поднимая пятки, «насос». • Общеразвивающие упражнения для развития верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Махи ногами вперед, назад и в стороны у опоры. • Повторение разученных ударов ногами. • Разучивание удара пяткой на месте. • Упражнение на укрепление мышц туловища. • Игра «Хоп-стоп».	• Передвижения шагом: на носках, пятках, с низким выпадом, перекрестный шаг. • Бег высоко поднимая колени, пятки, скручивания, с забеганием на правую, левую сторону. • Общеразвивающие упражнения для развития верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Повторение прямых и боковых ударов руками. • Разучивание ударов снизу руками. • Упражнения для развития косых мышц живота и верхнего плечевого пояса. • Игра «Выше ноги от земли».
Октябрь	• Передвижение шагом на носках, пятках, спиной вперед. • Передвижение бегом с ускорением и без, спиной вперед. • Прыжки на одной, двух ногах. • Общеразвивающие упражнения для верхней и нижней части туловища. • Повторение ударов руками прямых, боковых («хук»), снизу. • Упражнения для развития координации на шведской лестнице. • Игра «Горячий мяч»	• Передвижение шагом: на носках, пятках, спиной вперед низким выпадом, перекрестный шаг. • Передвижение бегом: высоко поднимая колени с касанием щиколотки, скручивания, «мойдодыр». • Прыжки на скакалке «Веселая скакалка» с продвижением вперед. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища с мячом. • Подпрыгивания на месте. • Повторение ударов руками прямых, боковых («хук»), снизу. • Повторение ударов ногами прямых, боковых, снизу. • Игра «Гонка мячей за ногами»	• Передвижение шагом: на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы. • Бег высоко поднимая колени, пятки, «насос». • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Выполнение ударов руками прямых, боковых, снизу с продвижением вперед. • Махи ногами вперед, назад, в стороны стоя у опоры. • Игра « Переложи предмет»	• Построение в колонну по одному • Передвижение шагом: на носках, пятках, с низким выпадом, боком, спиной вперед, гусиным шагом. • Передвижение бегом по диагонали, змейкой (ноги вместе, ноги врозь), высоко поднимая пятки, «отбивы». • Прыжки на одной, двух ногах вперед, назад, влево, вправо. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости. Выполнение ударов ногами прямых, боковых, пяткой с шагом вперёд. • Упражнения для развития верхнего плечевого пояса и косых мышц живота. • Игра «Поскачи, покружись, самым ловким окажись!»

ноябрь	• Ходьба обычная, передвижение на носках, пятках, с низким выпадом, перекрестный шаг. • Бег: высоко поднимая колени, пятки, «насос». • Прыжки в длину с места. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Выполнение ударов руками прямых, боковых, снизу с шагом вперед, назад. • Разучивание уклонов на месте. • Пролезание в обруч при горизонтальном положении обруча, расположенного перед собой. • Упражнения на развитие координации. • Отбивание мяча о пол двумя руками. • Игра «Мяч лови в ловишку бросай»	• Спортивная ходьба, ходьба на носках, пятках, с низким выпадом, гусиным шагом, ходьба приставным шагом. • Передвижение бегом: с ускорением и без, спиной вперед, боком. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Выполнение ударов ногами прямых, боковых, пяткой с шагом вперёд, назад. • Упражнения для развития туловища. • Игра «Поменяй местами».	• Ходьба обычная, на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы. • Передвижение бегом: высоко поднимая колени, пятки, скручивания, с забеганием на правую, левую сторону. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. • Выполнение ударов руками прямых, боковых, снизу с шагом вперед, назад. • Повторение уклонов. • Игра «Выше ноги от земли». • Дыхательное упражнение «Достань солнце»	• Передвижение шагом: на носках, пятках, с низким выпадом, боком, спиной вперед, гусиным шагом. • Передвижение бегом по диагонали, змейкой (ноги вместе, ноги врозь), высоко поднимая пятки, «отбивы». • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища с мячом. • Игра – эстафета «Кто быстрее?». • Игра – эстафета с фитболами. • Дыхательное упражнение «Жуки»
декабрь	• Ходьба обычная, на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы. • Обычный бег. • Прыжки на месте (10 секунд) • . ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. • Выполнение ударов ногами прямых, боковых, пяткой с шагом вперёд, назад. • Упражнения для развития верхнего плечевого пояса и косых мышц живота. • Игра с фитболом «Горячий мяч»	• Ходьба обычная в колонне по одному, ходьба обычная «змейка», ходьба на носках, с высоким подниманием колена, • Передвижение бегом: с ускорением и без, спиной вперед, боком. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Повторение уклонов на месте и с шагом вперед. • Разучивание нырков. • Выполнение ударов руками прямых, боковых, снизу с шагом вперед, назад. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища с мячом. • Игра «Зоопарк».		
январь			• Ходьба обычная в колонне по одному; бег (30 метров); прыжки с продвижением вперед. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. • Выполнение ударов ногами прямых, боковых, пяткой с шагом вперёд, назад. • Выполнение комбинации из двух ударов ногами на месте. • Упражнения для развития туловища. • Игра «Поскачи, покружись – самым ловким окажись!».	• Ходьба обычная в колонне по одному; бег (30 метров); прыжки в высоту с места. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Повторение уклонов и нырков на месте и с шагом вперед. • Выполнение ударов руками прямых, боковых, снизу с шагом вперед, назад. • Выполнение комбинации из двух ударов руками на месте. • Упражнения на развитие координации на шведской стенке. • Игра «Горячий мяч».

Февраль	• Передвижение шагом, бегом, прыжками. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. • Выполнение комбинации из двух, трех ударов ногами на месте. • Выполнение комбинации из двух, трех ударов ногами с продвижением вперед. • Упражнения для развития верхнего плечевого пояса и косых мышц живота. • Игра «Иголка и нитка	• Передвижения бегом, шагом, прыжками. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Повторение уклонов и нырков на месте и с шагом вперед. • Выполнение комбинации из двух, трех ударов руками на месте. • Выполнение комбинации из двух, трех ударов руками с продвижением вперед. • Упражнения на укрепления мышц туловища, нижней части туловища. • Игра «Выше ноги от земли». • Упражнения на дыхание.	• Передвижение шагом, бегом. • Прыжки на одной ноге. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Лазание по лестнице, расположенной горизонтально. • Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. • Выполнение комбинации из двух, трех ударов ногами с продвижением вперед. • Выполнение комбинации из двух, трех ударов ногами с продвижением назад. • Упражнения на развитие координации. • Спортивная игра с элементами баскетбола (забрасывание двумя руками мяча в кольцо с сеткой)	• Передвижение шагом, бегом, прыжками. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Выполнение комбинации из двух, трех ударов руками на месте. Выполнение комбинации из двух, трех ударов руками с продвижением вперед, назад. • Выполнение комбинации из двух, трех ударов руками на месте после выполненного уклона. • Упражнения на укрепления мышц туловища, нижней части туловища. • Игра «Иголка и нитка»
Март	• Ходьба обычная. • Передвижение, бегом, прыжками, ходьба на носках. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Выполнение комбинации из двух, трех ударов руками. • Выполнение комбинации из двух, трех ударов ногами. • Выполнение комбинации из двух ударов руками и добавляем два удара ногами с продвижением вперед и назад. • Упражнения на укрепления мышц туловища, нижней части туловища. • Игра «Поменяй местами». • Ходьба обычная.	• Передвижения шагом, бегом прыжками. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Статические упражнения на гибкость • Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. • Выполнение комбинации из двух, трех ударов руками с продвижением вперед, назад. • Выполнение комбинации из двух, трех ударов ногами с продвижением вперед, назад. • Выполнение комбинации из двух ударов руками и добавляем два удара ногами с продвижением вперед и назад. • Игра «Веселая скакалка».	• Передвижение шагом, бегом, прыжками. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. • Выполнение комбинации из двух ударов руками и добавляем два удара ногами с продвижением вперед и назад. • Повторение уклонов и нырков на месте и с шагом вперед и назад. • Игра «Перешагни препятствие».	• Передвижения шагом, бегом, прыжками. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. • Выполнение комбинации из двух ударов руками, делаем нырок и добавляем два удара ногами с продвижением вперед и назад. • Упражнения на развитие координации. • Игровые упражнения на развитие равновесия.

Апрель	• Передвижение шагом, бегом, прыжками. • ОРУ для верхнего плечевого пояса • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища • Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры • Выполнение комбинации из двух ударов руками, делаем нырок и добавляем два удара ногами с продвижением вперед и назад. • Выполнение самостоятельно произвольных комбинаций под счет. • Упражнения для развития верхнего плечевого пояса и косых мышц живота.	• Передвижение шагом, бегом, прыжками. • ОРУ для верхнего плечевого пояса • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища • Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. • Прямые удары левой и правой рукой с шагом вперед. • Выполнение самостоятельно произвольных комбинаций под счет. • Упражнения для развития верхнего плечевого пояса и косых мышц живота.	• Передвижение шагом, бегом, прыжками. • ОРУ для верхнего плечевого пояса • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища • Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. • Прямые удары левой и правой рукой. • Выполнение самостоятельно произвольных комбинаций под счет. • Упражнения для развития верхнего плечевого пояса и косых мышц живота.	• Построение в колонну по одному. • Передвижение шагом, на носочках, бегом. • ОРУ для верхнего плечевого пояса • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища • Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. • Выполнение комбинации из двух ударов руками, делаем нырок и добавляем два удара ногами с продвижением вперед и назад. • Выполнение самостоятельно произвольных комбинаций под счет. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса и косых мышц живота.
Май	• Построение в шеренгу по одной полоске, перестроение в колонну. • Передвижение шагом, на носочках, бегом. • ОРУ для верхнего плечевого пояса • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища • Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. • Выполнение комбинации из двух ударов руками, делаем нырок и добавляем два удара ногами с продвижением вперед и назад. • Выполнение самостоятельно произвольных комбинаций под счет. • Упражнения для развития верхнего плечевого пояса и косых мышц живота.	• Построение в колонну по одному, перестроение в колонну. Передвижение шагом, бегом, ходьба парами • ОРУ для верхнего плечевого пояса Упражнения для развития гибкости нижней части туловища • Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. Выполнение комбинации из двух ударов руками, делаем нырок и добавляем два удара ногами с продвижением вперед и назад. Выполнение самостоятельно произвольных комбинаций под счет. • Упражнения для развития верхнего плечевого пояса и косых мышц живота.	• Построение в круг • Передвижение шагом, на носочках, бегом. • ОРУ для верхнего плечевого пояса • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища • Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. • Выполнение комбинации из двух ударов руками, делаем нырок и добавляем два удара ногами с продвижением вперед и назад. • Выполнение самостоятельно произвольных комбинаций под счет. • Упражнения для развития верхнего плечевого пояса и косых мышц живота.	Диагностика умений: * Техника выполнения ударов ногами. * Техника выполнения ударов руками. * Техника выполнения уклонов и нырков. * Игра «Зоопарк».

Перспективный п
кикбоксин

м-ц	I неделя	II неделя
сентябрь	• Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, ходьба в полуприседе («утиный шаг»). • Бег: обычный, высоко поднимая колени, пятки, «насос», «мойдодыр». • Прыжки на скакалке «Веселая скакалка». • Повторение комбинации из двух, трех ударов руками на месте. • Повторение комбинации из двух, трех ударов ногами на месте. • Упражнения для развития туловища. • Игра с фитболом «Хоп-стоп».	• Ходьба обычная в среднем темпе, ходьба в приседе. • Бег с изменением темпа, между предметами. • Прыжки на одной; двух ногах вперед, назад, влево, вправо. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Махи ногами в стороны у опоры, находящейся впереди • Выполнение ударов руками прямых, боковых, снизу с шагом вперед, назад. • Игра «Выше ноги от земли»
октябрь	• Передвижение шагом, бегом, прыжками. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Из широкой стойки, стопы развернуты, пружинящие глубокие приседания. • Учимся работать в парах «Удар ответ ногами» • Упражнения на укрепления мышц туловища, нижней части туловища из положения стоя на коленях. • Игра «Эстафета с фитболами»	• Передвижение шагом, бегом прыжками. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • ОРУ на гибкость с большими резиновыми мячами • Учимся работать в парах «Пятнашки руками». • Работа в парах «Удар ответ ногами». • Упражнения для развития верхнего плечевого пояса и косых мышц живота гимнастической палкой. • Игра «Весёлая скакалка»

...ии работы по обучению
...нгу детей 5-7 лет

	III неделя	IV неделя
	• Передвижения шагом: на носках, пятках, с низким выпадом, гусиным шагом. • Бегом: высоко поднимая колени, пятки, скручивания, с забеганием на правую, левую сторону. • ОРУ из положения лежа. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Махи ногами назад у опоры. • Выполнение комбинации из двух, трех ударов ногами с продвижением вперед, назад. • Упражнения на развитие координации. • Игра «Гонка мячей за ногами».	• Передвижения шагом: на носках, пятках, с низким выпадом, перекрестный шаг. • Бег на месте: высоко поднимая колени с касанием щиколотки, скручивания, «мойдодыр». • Прыжки на скакалке «Веселая скакалка». • ОРУ из положения сидя на стульях. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища с мячиком. • Повторение уклонов и нырков на месте и с шагом вперед. • Выполнение комбинации из двух ударов руками и добавляем два удара ногами с продвижением вперед и назад. • Упражнения для развития верхнего плечевого пояса и косых мышц живота.
	• Передвижение шагом, бегом, прыжками. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Подъём ног вверх из положения лежа на полу. • Выполнение комбинации из двух, трех ударов ногами с продвижением вперед, назад. • Выполнение самостоятельно произвольных комбинаций под счет. • Упражнения для мелкой моторики пальцев рук. • Игра «Гонка мячей за ногами».	• Передвижение шагом, бегом, прыжками. • Комплекс статических упражнений на гибкость. • Выполнение комбинации из двух ударов руками и добавляем два удара ногами с продвижением вперед и назад. • То же в парах поочередно на дистанции. • Упражнения на развитие координации из положения лежа на полу на спине. • Игра «Мяч в ловишку бросай».

ноябрь	• Ходьба обычная, на носках, с прыжками • ОРУ для верхнего плечевого пояса • Прыжки в длину с места • Махи прямыми ногами с шагом вперед. • Бросание набивного мяча вперед снизу. • Работа в парах: «пятнашки руками». • Работа в парах: «удар ответ ногами». • Игра «Полоса препятствий»: перелезание, лазанье, пролезание (дети самостоятельно решают двигательные задачи, находят самостоятельно оптимальный способ действий). • Ходьба обычная.	• Передвижение шагом • Бег в быстром темпе • ОРУ для верхнего плечевого пояса • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища с мячиком. • Передвижение на ногах, как в спарринге с одиночными ударами ног произвольно «Бой с тенью». • Выполнение комбинации из двух, трех ударов ногами с продвижением вперед, назад. • Выполнение самостоятельно произвольных комбинаций под счет • Отбивание мяча о пол с продвижением вперед шагом прямо (5 м.)
декабрь	• Построение в колонну по одному. • Ходьба обычная в колонне, ходьба с мешочком на ладони по доске, лежащей на полу. • Бег обычный, на носках, бег в равномерном медленном темпе. • ОРУ для верхнего плечевого пояса в ходьбе. • Упражнения для развития гибкости, равновесия. • Лазание с опорой на ноги и хватом рук по гимнастической лестнице. • Выполнение комбинации из двух, трех ударов ногами с продвижением вперед, назад. • Выполнение комбинации из двух, трех ударов руками с продвижением вперед, назад. • Передвижение на ногах с выполнение комбинации из двух ударов руками и двух ударов ногами по сигналу. • Спортивная игра «Баскетбол»	• Ходьба в колонне со сменой ведущего под музыкальное сопровождение, ходьба в полуприседе. • Бег на определенную дистанцию на время. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Ползание по дорожке между двух линий в прямом направлении. • Работа в парах: «Удар ответ ногами». • Работа в парах: «Пятнашки руками». • Работа в парах: выполнение комбинаций ударов руками и ногами поочередно • Упражнения на развитие координации на шведской стенке. • Игра «Метание вдаль».

• Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по двое • Передвижение шагом, бегом • Ходьба обычная, ходьба на носках. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Челночный бег • Передвижение на ногах, как в спарринге с одиночными ударами рук произвольно «Бой с тенью». • То же самое, с двойными ударами рук по сигналу. • Упражнения для развития верхнего плечевого пояса и косых мышц живота. • Метание в цель левой, правой рукой	• Передвижение шагом, бегом, прыжками. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища с мячиком. • Ходьба по скамейке (равновесие) • Игра с фитболом «Хоп-стоп» под музыку • Игра «Переложи предмет».
•	•

15

январь			• Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием бедра. • Бег, прыжки. • Шаг – галоп. • ОРУ для верхнего плечевого пояса с небольшими предметами. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Подлезание под веревку. • Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. • Передвижение на ногах, как в спарринге с одиночными ударами рук произвольно «Бой с тенью». • Передвижение на ногах, как в спарринге выполняя уклоны и нырки. • Игра «Веселая скакалка».	• Ходьба • Бег в медленном темпе с переходом с пятки на носок прыжки • ОРУ для верхнего плечевого пояса • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища с мячиком. • Лазание по вертикальной гимнастической лестнице. • Работа в парах: «Поймай голову». • Работа в парах: «Пятнашки руками». • Работа в парах: «Удар ответ ногами». • Работа в парах: поочередное выполнение комбинаций. • Игра «Поскачи, покружись - самым ловким окажись.
февраль	• Ходьба спортивная. • Бег с переходом на ходьбу по команде «ШАГОМ – «МАРШ!». • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Продолжаем закреплять технику выполнения ударов рук, снизу, сбоку, прямой. Под счет. • Продолжаем закреплять технику выполнения ударов ног, снизу, сбоку, пяткой. Под счет. • Выполнение комбинации три удара ногами и два удара руками. • Упражнения для развития верхнего плечевого пояса и косых мышц живота. • Игра «Зоопарк». • Прыжки на месте в течение 10 секунд. • Упражнения для мелкой моторики пальцев рук	• Ходьба обычная на месте. • Бег, ходьба, передвижение прыжками. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища с мячиком. • Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. • Передвижение на ногах, как в спарринге выполняя уклоны и нырки. • Передвижение на ногах, как в спарринге с одиночными ударами рук и ног по сигналу. • Упражнения на укрепления мышц туловища, нижней части туловища. • Игра «Прыгуны».	• Ходьба обычная под счет. • Передвижение бегом с остановкой по команде «СТОЙ!», ходьба на месте. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Работа в парах: «Поймай голову» отработка уклонов, нырков). • Работа в парах: «Удар ответ ногами». • Работа в парах: «Пятнашки руками». • Упражнения на развитие координации на шведской стенке. • Игра «Горячий мяч».	• Ходьба обычная на месте. • Бег с остановкой по сигналу «СТОЙ!». • Ходьба спортивная на месте. • Упражнение «Маятник». • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. • Выполнение комбинации из двух, трех ударов ногами с продвижением вперед, назад. • Выполнение комбинации из двух, трех ударов руками с продвижением вперед, назад. • Упражнения для развития верхнего плечевого пояса и косых мышц живота. • Игра «Запрещенное движение».

Март	• Построение в колонну по одному. • Ходьба спортивная • Бег, передвижение прыжками, ходьба обычная на месте, ходьба приставным шагом вправо – влево. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища с мячиком. • Передвижение на ногах, как в спарринге с одиночными ударами рук произвольно «Бой с тенью». • Передвижение на ногах, как в спарринге с одиночными ударами рук произвольно «Бой с тенью». •Передвижение на ногах, как в спарринге выполняя уклоны и нырки. ● Игра «Выше ноги от земли».	• Ходьба спортивная, ходьба с переходом с носки на носок, ходьба обычная. • Бег, ходьба в движении • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Продолжаем закреплять технику выполнения ударов рук, снизу, сбоку, прямой. Под счет. • Продолжаем закреплять технику выполнения ударов ног, снизу, сбоку, пяткой. Под счет. • Выполнение комбинации три удара ногами и два удара руками в движении по сигналу. • Упражнения на укрепления мышц туловища, нижней части туловища. ● Игра «Весёлая скакалка».	• Ходьба спортивная с остановкой по звуковому сигналу («На месте СТОЙ»). • Бег. • Передвижение шагом, ходьба на месте. • Прыжки ноги врозь, ноги вместе. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища с мячиком. • Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. • Выполнение комбинации из двух, трех ударов ногами с продвижением вперед, назад. •Выполнение комбинации из двух, трех ударов руками с продвижением вперед, назад. ● Игра «Мяч в ловишку бросай	• Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному (обратить внимание на положение головы) • Передвижения шагом «змейкой» по ориентирам. • Бег, передвижение шагом (обратить внимание на положение головы «прямо, смотрим перед собой») • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. • Работа в парах: «Поймай голову». • Работа в парах: «Пятнашки руками». • Работа в парах: «Удар ответ ногами». • Работа в парах: поочередное выполнение комбинаций. ● Игра «Весёлая скакалка».
Апрель	• Передвижение шагом, бегом. • Прыжки толчком двумя ногами с места. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища с мячиком. • Передвижение на ногах, как в спарринге с двойными ударами рук произвольно «Бой с тенью». ● Самостоятельное выполнение любых комбинаций, двигаясь на ногах «Бой с тенью».	• Ходьба обычная. • Бег с ускорением и замедлением темпа. • Прыжки с ноги на ногу. • ОРУ с мячами. • Катание мячей друг другу с расстояния 1,5 – 2 м в положении сидя – ноги врозь. • Лазанье по гимнастической стенке. • Передвижение на ногах, как в спарринге с двойными ударами рук произвольно «Бой с тенью». • Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук.	• Ходьба. • Бег. • Прыжки толчком двумя ногами с места. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Упражнения для развития гибкости нижней части туловища с мячиком. • Передвижение на ногах, как в спарринге с двойными ударами рук произвольно «Бой с тенью». ● Самостоятельное выполнение любых комбинаций, двигаясь на ногах «Бой с тенью».	• Ходьба обычная, ходьба на носках. • Передвижение бегом. • Прыжки толчком двумя ногами с места. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Растяжка (бабочка, паучок, лягушка). • Передвижение на ногах, как в спарринге с двойными ударами рук произвольно «Бой с тенью». • Удары ногами, руки перед собой с соблюдением уровня (низкий, средний, высокий)

Май	• Ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба на пятках «Пингвин» (нога ставится на пятку, носки подняты, руки согнуты в локтях и обхватывают за спиной). • Передвижение бегом. • Прыжки толчком двумя ногами с места. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Растяжка (бабочка, паучок, лягушка). • Передвижение на ногах, как в спарринге с двойными ударами рук произвольно «Бой с тенью». • Удары ногами, руки перед собой с соблюдением уровня (низкий, средний, высокий). • Ходьба обычная, ходьба в полуприседе, ходьба обычная.	• Ходьба обычная, ходьба на носках с продвижением вперед. • Передвижение бегом. • Прыжки толчком двумя ногами с места. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Растяжка (бабочка, паучок, лягушка). • Передвижение на ногах, как в спарринге с двойными ударами рук произвольно «Бой с тенью». • Удары ногами, руки перед собой с соблюдением уровня (низкий, средний, высокий)

	• Ходьба обычная, ходьба на носках (руки на пояс). • Передвижение бегом. • Прыжки толчком двумя ногами с места. • ОРУ для верхнего плечевого пояса. • Растяжка (бабочка, паучок, лягушка). • Передвижение на ногах, как в спарринге с двойными ударами рук произвольно «Бой с тенью». • Удары ногами, руки перед собой с соблюдением уровня (низкий, средний, высокий). • Имитация движений «Зайцы», «Кузнечики».	*Диагностика умений* • Техника выполнения двойных ударов руками с шагом. • Техника выполнения двойных ударов ногами с шагом. • Техника выполнения уклона и нырка на месте. • Игра «Эстафета с фитболами».

Игры и упражнения для детей среднего и старшего возраста по кикбоксингу.

Основные аэробные упражнения.

•*Ходьба:* обычная, на носках, пятках; на наружных сторонах стопы; в полуприседе; с поворотами; спиной вперед; с заданиями (с ударами рук и ног); с разным темпом (быстрый, умеренный, медленный); энергичная ходьба с сохранением правильной осанки равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

• *Бег:* в колонне по одному и парами; высоко поднимая колени; высоко поднимая пятки; приставным шагом с ударами; змейкой между предметами; со скручиванием туловища вправо, влево; в разном темпе, «насос» (поднимаем плечо с одноименным коленом вверх, поочередно); «мойдодыр» (скучиваем туловище вправо, влево с одновременным движением рук, «умываемся»); со сменой ведущего и темпа; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях); на скорость (15-20 м., 2-3 раза); в медленном темпе (до 2 минут); со средней скоростью 40-60 м.(3-4 раза); челночный бег (5х3=15); на носках.

• *Прыжки*: на одной, двух ногах; на двух ногах вперед, назад, влево, вправо, с поворотом кругом, со сменой ног; ноги вместе и врозь; со скручиванием таза; с места вверх; с ударами ног; с хлопками над головой, за спиной; с продвижением вперед; вперед–назад; боком (вправо, влево); в глубину (спрыгивание с высоты 25 см.); через предметы высотой 5-10 см.; через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см.); в высоту (30-40 см.); на скакалке.

Основные общеразвивающие упражнения.

• *Исходное положение*: стоя; сидя (ноги вперед, врозь, на пятках); лежа (на спине, на животе).

• *Положения и движения головы:* вверх, вниз, повороты в сторону, круговые движения.

• *Положения и движения туловища:* повороты, наклоны – вправо, влево, вперёд, назад, круговые движения.

• *Положения и движения рук*: сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук, махи рук (вперед-назад), смена рук.

Спортивные упражнения.

Исходное положение: левая нога вперед правая сзади, руки у подбородка.

• *Одиночные удары руками на месте; с шагом вперед и назад; в парах поочередно; в медленном, среднем и быстром темпе*: прямые, боковые, снизу.

• *Одиночные удары ногами на месте; с шагом вперед и назад; в парах поочередно; в медленном, среднем и быстром темпе:* прямые, боковые, пяткой.

• *Серии ударов руками с шагом вперед и назад; в парах поочерёдно; в медленном, среднем и быстром темпе:* прямые, боковые, снизу.

- *Серии ударов ногами с шагом вперёд и назад; в парах поочерёдно; в медленном, среднем и быстром темпе:* прямые, боковые, пяткой.
- *Выполнение движений защиты на месте, с шагом вперед и назад, в разном темпе:* уклоны, нырки.
- *Выполнение в парах:* уклоны, нырки.
- «Пятнашки руками» легко касаться плеча партнера. Задача партнера не дать дотронуться (отскочить, уклониться).
- «Удар ответ ногами» поочередно выполнять любые одиночные удары ногами на дистанции.
- «Поймай голову» поочередно выполнять круговые движения руками. Задача партнера присесть «спрятаться от руки».

Упражнения для развития быстроты.

Для развития быстроты реакции:

•Смена движений, разных по структуре.

•Изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу.

•Изменение интенсивности движений по сигналу.

Упражнения для развития способности в короткое время увеличивать темп движения:

•Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

•Бег с ускорением.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

•Ходьба в полуприседе, глубоко приседе.

•Прыжки с продвижением вперед.

Упражнения с набивными мячами (вес 500 г.):

• Сидя мяч в руках, наклоны вперед;

•Прыжки вокруг мяча и через него.

•Прокатывать мяч из разных положений (сидя, стоя).

Подвижные игры:

•«Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90 – 180 градусов произвольно и по сигналу).

• «На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы.

Упражнения с отягощение набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Упражнения для верхнего плечевого пояса:

• Стоя на коленях, руки с упором на полу, ложиться на пол и вставать.

• Стоя в паре, друг против друга, поочередно отталкиваться от плеча партнера.

• Подтягивание на скамейке с помощью рук.

Упражнения для прямых и косых мышц живота.

•Сидя на полу, упор руками сзади, делать ногами «велосипед», «ножницы».

• Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, тянуться через сторону к пятке.

• Стоя, делать наклоны туловища, с задержкой в наклоне.

• Лежа на спине, тянуться локтем к колену.

• Лежа на спине, ноги согнуты в колене, поднимать таз вверх (то же с прямыми ногами).

Упражнения для развития выносливости.

• Бег в медленном темпе 1-2 минуты.

• Прыжки на месте, имитация скакалки, 1-2 мин.

• Шаги на месте, с ударами рук 1-2 мин.

Упражнения для развития гибкости.

Для верхнего плечевого пояса:

• Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

• Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

• Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение рук в стороны.

Для туловища:

• Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками перед ногами и за линией ног сзади.

• Сидя, ноги в стороны, наклоны к ногам поочередно.

• Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская из рук.

Для ног:

• Пружинистые приседания.

• Пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

• Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны.

• Лежа на спине, руки в стороны, достать прямой ногой противоположной и наоборот.

• Сидя в упоре на шпагате.

Упражнения для развития координации и равновесия.

На вертикальной лестнице:

•Крепкий захват рейки руками (большой палец снизу, остальные сверху). Одновременная постановка руки и ноги на рейку. Вертикальное расположение корпуса. Чередующийся шаг. Одноименная координация движений рук и ног. *Без инвентаря:*

•Стоя, в левосторонней стоике, делать удары руками с поворотом корпуса под разноименную ногу.

• Выполнить удар ногой вперед и в стороны, с задержкой ноги вверху 3-4 секунды.

Игры с фитболами.

«Горячий мяч»

Задачи: укреплять мышечный корсет; развивать выносливость, координационные способности.

Участники игры стоят в кругу и начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. Звучит команда «стоп», тот играющий у кого окажется мяч, выбывает.

«Хоп - стоп»

Задачи: укреплять мышечный корсет; развивать ловкость, равновесие, ориентировку в пространстве.

Дети идут по кругу, отбивая мяч от пола. По сигналу «Стоп!» -

останавливаются, по сигналу «Хоп!» - двигаются вперед. Из игры выбывает тот, кто ошибается. Самый внимательный становится победителем.

«Эстафета с фитболами»

Задачи: развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, туловища; развивать ловкость и координацию движений.

Игра проводится в виде эстафеты. У стартовой линии строятся две колонны. Первые участники, начинают продвигаться вперед, отбивая от пола фитбол. Добегают до стены (стоики), подбрасывают и ловят мяч, возвращаются назад, передают его

следующему. Выигрывает команда финишировавшая первой.

«Запрещенное движение»

Задачи: укреплять мышечный корсет; развивать координационные способности детей.

И.п.: лежа, стоя, сидя. Педагог показывает «запрещенное движение»,

например, фитбол в руках, опущенных вниз. Дети повторяют все движения педагога,

кроме «запрещенного». Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Остается один победитель.

Игры с мячами, кубиками, ленточками, обручами.

«Зоопарк»

Задачи: развивать крупную мелкую мускулатуру рук, ног, туловища; осуществлять профилактику плоскостопия; развивать силу, выносливость, координационные способности детей.

Оборудование: обручи по количеству детей.

Перед игрой распределяют роли: девочки – «медведи», мальчики - «цапли», педагог – «охотник». Каждый ребенок занимает обруч, лежащий на полу. По сигналу охотника «Медведи!» - девочки выходят из обруча и двигаются по залу за «охотником и» на наружном своде стопы, как «медведи». По сигналу «Цапли!» - мальчики выходят из обручей и идут как «цапли», высоко поднимая колени. По сигналу «Охотник, цапли, медведи!» и сам

«охотник» стараются занять свободный обруч. Ребенок, оставшийся без обруча, становится «охотником».

«Выше ноги от земли»

Задачи: развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног, туловища; способствовать формированию правильной осанки; осуществлять профилактику плоскостопия; развивать равновесие, выносливость координационные способности детей.

Оборудование: кирпичики, доски, массажные коврики.

Дети, убегающие от водящего, который не поймает того, чьи ноги выше земли, т.е. стоят на неровной, наклонной поверхности, предложенной для игры.

Пойманный ребенок становится новым водящим.

Вариант: нельзя ловить того, кто принял исходное положение – сед на полу ноги вверх, упор руками сзади.

Методические указания: следить за техникой безопасности детей.

«Гонка мячей за ногами»

Задачи: укреплять мышцы брюшного пресса, стопы; осуществлять профилактику плоскостопия; способствовать формированию правильной осанки.

Оборудование: кубики, мячи, шарики.

Дети сидят по кругу на полу ногами в центр, упор на руки сзади. У каждого второго игрока находится в руках предмет. По сигналу дети начинают передавать ногами предметы по кругу. Ребенок, у которого оказалось более двух

предметов, выбывает из игры. Если детей много, целесообразно проводить игру в 2-3 кругах.

«Переложи предмет»

Задачи: укреплять мышцы ног, стоп и живота; осуществлять профилактику плоскостопия, способствовать формированию правильной осанки, развивать равновесие, выносливость координационные способности.

Оборудование: ленточки, платочки.

Каждый ребенок получает обруч. На противоположной стороне зала разложены предметы трех цветов. По сигналу взрослого игроки должны переносить предметы в свой обруч по одному, при условии, что красные предметы они несут

пальцами правой ноги, передвигаясь прыжками на левой ноге. Синие – левой ногой,

передвигаясь прыжками на правой ноге, зеленые – двумя ногами, передвигаясь сидя. По окончании эстафеты выбрать победителя с наибольшим количеством атрибутов.

«Поменяй местами»

Задачи: развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног, туловища; способствовать формированию правильной осанки; осуществлять профилактику

плоскостопия; развивать равновесие, выносливость, координационные способности.

Оборудование: кубики, шарики, платочки, ленточки.

Дети строятся в две колонны. По сигналу первые участники команд добегают до первого обруча, берут правой ногой из него платочек и прыжками на левой добираются до следующего обруча. Во втором обруче они оставляют платочек и берут уже левой ногой шнурок, прыжками на правой ноге добираются до следующего обруча. В третьем обруче оставляют шнурок, берут стопами мяч и, передвигаясь сидя по полу, переносят мяч в первый обруч. Выполнив задание, участник бегом возвращается к команде и передает эстафету следующему игроку.

Методические указания: следить за сменой ног, правильной осанкой, правильным хватом предметов, мягким приземлением в прыжках.

«Веселая скакалка»

Задачи: укреплять мышечный корсет; способствовать формированию правильной осанки; закреплять навыки в прыжках через скакалку; развивать выносливость, координационные способности.

Оборудование: длинная, короткая скакалка.

Дети двигаются, закрепляя навыки прыжков через скакалку, с инструктором. При повторении игры дети закрепляют другие навыки.

Методические указания: следить за осанкой, мягким приземлением, техникой безопасности, четко планировать зону для игр и прыжков.

«Поскачи, покружись – самым ловким окажись»

Задачи: развивать ловкость и равновесие, ориентировку в пространстве; способствовать формированию правильной осанки; осуществлять профилактику плоскостопия.

По сигналу ведущего «Поскачи!» - дети пляшут; по сигналу

«Покружись!» - дети кружатся; по сигналу «Самым ловким окажись!» - стоят на одной ноге. При повторном выборе водящего детям предлагается сохранять равновесие в другой стойке, с другим положением рук, с закрытыми глазами.

Методические указания: следить за осанкой детей, сменой ног, умением сохранять равновесие.

«Мяч лови и в ловишку бросай»

Задачи: упражнять детей в перебрасывания мяча в парах; развивать крупную и мелкую моторику рук, ловкость и координацию движений.

Дети разбираются по парам. Бросают поочередно друг другу мяч: двумя руками из-за головы, двумя руками от груди, двумя руками снизу; правой рукой от правого плеча, левой рукой от левого плеча.

«Прыгуны»

Задачи: укреплять мышцы ног, рук; формировать правильную

осанку; закрепить навык в прыжках через короткую скакалку; развивать выносливость, координационные способности.

Оборудование: скакалки по количеству детей.

Дети прыгают через короткую скакалку. Водящим выбирают того, кто сможет дольше всех прыгать без остановки на месте (или большее количество раз).

При повторном выборе водящего закреплять другие виды прыжков через короткую скакалку.

Методические указания: обеспечить технику безопасности, следить за мягким приземлением в прыжках.

Приложение 3

Карта мониторинга овладения навыками в кикбоксинге для детей 4-5 лет.

Знак (-) – не выполняет упражнение. Знак (+) – выполняет упражнение.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Знание названий основных ударов		Техника выполнения «джепа»		Техника выполнения «аппер кота»		Техника выполнения «мае- гери»		Техника выполнения «мава ши-гери»		Техника выполнения «йоко-гери»		Общий бал		Средняя оценка	
		Н	И	Н	И	Н	И	Н	И	Н	И	Н	И	Н	И	Н	И
	Итого:																

16

Карта индивидуальной работы
при обучении кикбоксингу ребенка 4-5 лет

Знак (-) – не выполняет упражнение.
Знак (+) – выполняет упражнение правильно.
Знак (*) – выполняет упражнение неправильно.

Ф.И. ребенка	**Наблюдение за деятельностью ребенка**	**Количество посещенных занятий**	**Качественные показатели**					
			Туловище прямое	Руки согнуты в локтях, прижаты к груди	Поворот корпуса с ударом руки	Локоть направлен вниз	Рука параллельно полу	Удар из позиции колено вверх.
	Техника выполнения «джепа»							
	Техника выполнения «хука»							
	Техника выполнения «апперкота»							
	Техника выполнения «мае-гери»							
	Техника выполнения «маваши-гери»							
	Техника выполнения «йоко-гери»							

Карта мониторинга овладения навыками в кикбоксинге для детей 5-7лет.

Знак (-) – не выполняет упражнение. Знак (+) – выполняет упражнение.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Умение двигаться в парах на дистанции		Техника выполнения двойного «джепа» с шагом		Техника выполнения двойного «хука» с шагом		Техника выполнения двойного «апперкота» с шагом		Техника выполнения двойного «мае- гери» с шагом		Техника выполнения двойного «мава ши- гери» с шагом		Техника выполнения двойного «йоко- гери» с шагом		Общий бал		Средняя оценка	
		Н	И	Н	И	Н	И	Н	И	Н	И	Н	И	Н	И	Н	И	Н	И
	Итого:																		

Карта индивидуальной работы
при обучении кикбоксингу ребенка 5-7лет

Знак (-) – не выполняет упражнение.
Знак (+) – выполняет упражнение правильно.
Знак (*) – выполняет упражнение неправильно.

Наблюдение за деятельностью ребенка (Ф.И. ребенка)	**Количество посещенных занятий**	**Качественные показатели**					
		Туловище прямое	Руки согнуты в локтях, прижаты к груди	Поворот корпуса с ударом рукой	Локоть направлен вниз	Рука параллель но полу	Удар из позиции колено вверх.
Техника выполнения двойного «джеба»							
Техника выполнения двойного «хука»							
Техника выполнения двойного «апперкота»							
Техника выполнения двойного «мае-гери»							
Техника выполнения двойного «маваши-гери»							
Техника выполнения двойного «йоко-гери»							
Умение передвигаться в паре на дистанции							

Приложение 4

Тематический план

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей.

- Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. После чего идут упражнения на все тело (разминка), начиная с головы и заканчивая ногами, затем идет растяжка, после следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения.
- Основная часть заключается в:

- показе ударов и отработка их вместе с детьми,

- запоминание простых японских слов, для дальнейшего обучения и понимания друг друга («учитель», «понятно», японский счет и др.);

- в обучении правильному выполнению упражнений ОФП (отжимание, пресс, прыжки, приседания).

3. Заключительная часть заключается в игровом процессе. Заканчивается занятие поклоном.

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

30 (тридцать) листов

Должность заведующий

Подпись / Б.Е. Кравчук

28 08 2025 г. М.П.