

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Киокушинкай» г. Перми

Принято на заседании педагогического
совета МАУ ДО СШ
«Киокушинкай» г. Перми
Протокол № 4 от 28.05.2026

Утверждено приказом
директора МАУ ДО СШ
«Киокушинкай» г. Перми
№ 39-ОД от 01.06.2026

Сенчурин С. В.

**Дополнительная общеразвивающая программа в
области физической культуры и спорта.
Физическая подготовка детей дошкольного
возраста. Спортивно-оздоровительный этап.**

**Возраст занимающихся 5-7 лет
Срок реализации программы 2 года**

Пермь, 2026

Сенчурин С. В. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта. Физическая подготовка детей дошкольного возраста. Спортивно-оздоровительный этап. – МАУ ДО «СШ «Киокушинкай» г. Перми, Пермь, 2026 – 52 стр.

«Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта. Физическая подготовка детей дошкольного возраста. Спортивно-оздоровительный этап» рассчитана для работы с детьми в возрасте 5-7 лет. Основная цель программы – физическая подготовка детей дошкольного возраста с перспективой их последующего зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта киокушин.

Программа предназначена для применения в качестве основного документа при организации образовательного процесса на Спортивно-оздоровительном этапе МАУ ДО «СШ «Киокушинкай» г. Перми.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
Общие положения	6
Цель и задачи подготовки	7
Цель подготовки	7
Задачи подготовки.....	7
Специфика организации тренировочного процесса	8
Структура системы подготовки	9
1-й год обучения.....	9
2-й год обучения.....	9
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
Объемы реализации Программы по предметным областям.....	10
Количественный состав групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки.....	10
Планируемые объемы тренировочных нагрузок	10
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для работы по Программе.....	11
Спортивная экипировка занимающегося.....	11
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	12
Техника безопасности на занятиях.....	12
Общие положения	12
Обязанности занимающихся	12
Обязанности тренера-преподавателя	13
Возрастные особенности занимающихся	15
ЧСС при различных физических упражнениях у детей 5-7 лет (ударов в минуту)	16
Особенности развития двигательных возможностей детей 5-7 лет.....	16
Тренировочные средства и методические рекомендации по физическому воспитанию детей 5-7 лет.....	17
СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В ПЕРВЫЙ ГОД ЗАНЯТИЙ (ВОЗРАСТ 5-6 ЛЕТ)	19
Гимнастика.....	19
Общеразвивающие упражнения без предметов	19
Общеразвивающие упражнения с предметами	20

Перемещения	20
Легкоатлетические упражнения	20
Упражнения на построение	21
Упражнения программы «Маугли»	22
Акробатические упражнения	22
Упражнения на растяжку	22
Подвижные игры	24
Игры с поролоновыми мячами	24
Спарринги на поролоновых мечах	24
Салочки	25
Сюжетные и ролевые игры	25
Борьба	25
Теоретическая подготовка	25
СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ВО ВТОРОЙ ГОД ЗАНЯТИЙ (ВОЗРАСТ 6-7 ЛЕТ)	27
Гимнастика	27
Общеразвивающие упражнения без предметов	27
Общеразвивающие упражнения с предметами	28
Перемещения	28
Легкоатлетические упражнения	29
Упражнения на построение	29
Упражнения программы «Маугли»	30
Акробатические упражнения	30
Упражнения на растяжку	30
Подвижные игры	32
Игры с поролоновыми мячами	32
Спарринги на поролоновых мечах	32
Салочки	32
Сюжетные и ролевые игры	32
Борьба	32
Теоретическая подготовка	33
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	34
КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	35
Методы контроля	35

Тестирование физической подготовленности.....	35
Упражнения для тестирования	35
Правила выполнения упражнений.....	36
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	37
Список литературы	37
Перечень интернет-ресурсов.....	38
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	39
Приложение № 1. Подвижные игры для 1-го года обучения	39
Игры с бегом	39
Игры с прыжками	41
Игры с лазанием и ползанием	42
Игры с метанием.....	43
Игры-эстафеты.....	44
Приложение № 2. Подвижные игры для 2-го года обучения	46
Игры с бегом	46
Игры с прыжками	47
Игры с лазанием	48
Игры с метанием и ловлей	49
Игры-эстафеты.....	49

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общие положения

Настоящая «Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта. Физическая подготовка детей дошкольного возраста. Спортивно-оздоровительный этап» (далее Программа) предназначена для проведения занятий с детьми в возрасте 5-7 лет. Срок реализации программы – 2 года.

При составлении Программы использованы нормативные документы:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.02.2025) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2025);

Программа содержит описание физических упражнений, методические указания по их выполнению и рекомендации по проведению тестирования занимающихся.

В качестве вспомогательной методики физической подготовки данная Программа использует успешно зарекомендовавшую себя программу «Маугли» А. В. Петрова, применяемую в СШ «Киокушинкай» г. Перми для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

В качестве основного содержания тренировочного процесса Программа «Маугли» предусматривает выполнение:

- 1) разминочных и общеразвивающих упражнений;
- 2) упражнений для развития мышц живота, спины и плечевого пояса.
- 3) упражнений для развития мышц ног, в том числе упражнений для развития прыгучести;
- 4) упражнений для развития гибкости;
- 5) акробатических упражнений;
- 6) легкоатлетических упражнений (спортивная ходьба, бег, прыжки, метания);
- 7) подвижных игр.

Тренер-преподаватель должен использовать как стандартные, так и вариативные методы тренировки. В любом случае обязателен наглядный показ и выполнение большинства упражнений тренером-преподавателем совместно с детьми.

Стандартизация позволяет:

- увеличить моторную плотность урока за счет повторения ранее разученных упражнений;
- сосредоточиться на совершенствовании техники;
- упростить подготовку тренеров-преподавателей;
- облегчить планирование тренировочного процесса.

- объективно сравнить результативность работы разных тренеров-преподавателей.

Вариативность позволяет:

- гибко изменять задания по интенсивности и объему выполняемых упражнений в зависимости от пола, возраста и индивидуальных особенностей детей;

- внести разнообразие в монотонность тренировочного процесса;

- каждому тренеру-преподавателю лучше выразить свою индивидуальность как педагога и тренера.

Поскольку достижение оптимальных физиологических сдвигов в организме ребенка и выработка долговременной адаптации органов и систем организма к возрастающим физическим нагрузкам возможны только при выполнении упражнений с проявлением максимальных мышечных усилий, Программа предполагает проведение тренировок с моторной плотностью урока не менее 75-80%.

Цель и задачи подготовки

Цель подготовки

Целью подготовки по Программе является создание контингента физически подготовленных детей с перспективой их зачисления после достижения возраста 7 лет на этап начальной подготовки по виду спорта киокушин.

Задачи подготовки

1) Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.

2) Достижение оптимальных физиологических сдвигов в организме ребенка для повышения функциональных возможностей вегетативных органов. Создание условий для нормальной работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

3) Комплексное воспитание физических способностей на основе принципа гармонического развития.

4) Формирование долговременной адаптации органов и систем организма к физическим нагрузкам.

5) Формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и потребности в них.

6) Обучение технике выполнения упражнений.

7) Обучение спортивной терминологии и командам.

8) Обучение подвижным играм.

9) Воспитание морально-волевых качеств.

10) Обучение основам гигиенических знаний.

11) Обучение правилам поведения и технике безопасности на тренировках.

Специфика организации тренировочного процесса

Тренировочный процесс по Программе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

К занятиям по Программе допускаются дети, достигшие возраста 5 лет, имеющие разрешение врача-педиатра (справку) и письменное согласие (заявление) родителей (законных представителей).

Преподавание Программы ведется тренерами-преподавателями¹, имеющими навыки работы с детьми дошкольного возраста.

Тренировки в помещении проводятся с сентября по апрель включительно. В мае-июне занятия проводятся преимущественно на открытом воздухе с преобладанием игровых и легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания).

Физкультурно-оздоровительная услуга осуществляется на специально организованных тренировочных занятиях согласно расписанию, а также во время других мероприятий: зачетов, «Веселых стартов», внешкольных занятий и т. д. При этом могут использоваться различные методы организации занятий:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возраста и подготовки детей;
- индивидуальные тренировочные занятия с одним или несколькими детьми;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- посещение соревнований и спортивных мероприятий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование занимающихся (зачеты).

Основными формами проведения занятий являются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Дополнительно используются контрольная и соревновательная формы.

Учебная форма применяется при ознакомлении с новыми упражнениями. Цель занятий – показ и объяснение, разучивание, создание двигательных представлений.

Учебно-тренировочная форма применяется для закрепления техники упражнений в повторном режиме. Цель занятий – освоение новых и ранее изученных упражнений с учетом не только общих принципов, но и мелких деталей, приобретение двигательных умений.

Тренировочная форма применяется для закрепления и совершенствования ранее изученных упражнений с целью создания прочных двигательных навыков, выработки автоматизма. Воспитывается

¹ Тренеры-преподаватели должны владеть методикой программы «Маугли».

быстрота, сила, выносливость, психическая устойчивость при выполнении упражнений.

Контрольная форма занятий применяется при проведении зачетов по физической подготовке для определения фактического уровня подготовленности детей.

Соревновательная форма занятий – спортивный праздник «Веселые старты», спартакиады и т.п. Выступая на них, дети стремятся максимально проявить свои физические и волевые качества и адаптироваться к соревновательной обстановке.

В течение тренировочного года занимающиеся могут принимать участие в совместных мероприятиях с различными образовательными и физкультурно-спортивными организациями (показательные выступления, школьные, районные и городские праздники).

Структура системы подготовки

Этапы освоения Программы характеризуются степенью овладения детьми техникой физических упражнений и степенью их адаптации к возрастающим по объему и интенсивности нагрузкам.

1-й год обучения

Характеризуется преобладанием беговых и общеразвивающих упражнений, упражнений на построение, подвижных игр, а также интенсивным освоением стандартизованных комплексов программы «Маугли». Дети усваивают основные команды, названия упражнений и их элементов, учатся исправлять ошибки.

2-й год обучения

Характеризуется умением выполнять упражнения без ошибок и с высокой скоростью исполнения, с проявлением максимальных мышечных усилий. Дети должны научиться самостоятельно выполнять базовый комплекс «Маугли», овладеть техникой гимнастических, легкоатлетических и акробатических элементов.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ²

Объемы реализации Программы по предметным областям

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов в зависимости от года обучения	
		1-й год обучения	2-й год обучения
1	Теоретическая подготовка	3	3
2	Физическая подготовка	113	155
3	Участие в спортивных мероприятиях	4	4
4	Тестирование физического развития	4	4
5	Медицинское обследование	2	2
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД		126	168

Количественный состав групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки

Минимальная наполняемость группы (чел.)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (часы)
10	15-20	30	4

Планируемые объемы тренировочных нагрузок

Параметр	Год обучения	
	1-й год обучения	2-й год обучения
Количество тренировочных занятий в неделю	2	2
Продолжительность одного тренировочного занятия (часы)	1,5	2
Количество тренировочных часов в неделю (часы)	3	4
Количество тренировочных недель в год	42	42
ВСЕГО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ В ГОД (часы)	126	168

² Продолжительность одного часа занятий составляет 40 минут.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для работы по Программе

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во
1	Напольное покрытие (ковровое покрытие или сцепное татами)	комплект 10*10 м	1
2	Мат гимнастический	штук	6
3	Скамейка гимнастическая	штук	2
4	Гимнастическая стенка	секция	6
5	Турник навесной на шведскую лестницу	штук	6
6	Набивной мяч 2 кг	штук	20
7	Мешочек с наполнителем (пластиковые шарики), вес 150 г	штук	20
8	Мешочек с наполнителем (пластиковые шарики), вес 200 г	штук	20
9	Большой резиновый мяч	штук	2
10	Обруч гимнастический пластиковый	штук	10
11	Скакалка	штук	20
12	Теннисный мяч	штук	20
13	Поролоновый мяч	штук	20
14	Поролоновый меч (нудл)	штук	20

Спортивная экипировка занимающегося

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Кол-во
1	Форма для занятий в помещении (футболка, шорты, носки)	1 комплект
2	Форма для занятий на улице (футболка, шорты, носки, кроссовки, спортивный костюм, головной убор)	1 комплект
3	Шлем защитный на голову	1 шт.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Техника безопасности на занятиях

Общие положения

Настоящие правила являются обязательными при организации и проведении тренировочных занятий:

- в помещении;
- на открытом воздухе.

Тренировочные занятия проводятся только в присутствии тренера-преподавателя и под его руководством.

Во время занятия тренер-преподаватель несет персональную ответственность за жизнь и здоровье занимающихся.

Причины травматизма на занятиях, имеющие объективный характер (не зависящие от занимающихся):

- неисправность оборудования и инвентаря.
- неправильное построение занятий, отсутствие или недостаточность разминки, выполнение упражнений без предварительного инструктажа и подготовки, несоответствие заданий уровню подготовленности занимающихся, отсутствие организующего влияния и педагогического контроля со стороны тренера-преподавателя.

Причины травматизма на занятиях, имеющие субъективный характер (зависящие от занимающихся):

- недисциплинированность, недостаточная концентрация внимания при выполнении упражнений, невыполнение приемов страховки и самостраховки;
- неудовлетворительное состояние здоровья, незалеченные травмы, перенапряжение, переутомление, перетренированность занимающихся.

Обязанности занимающихся

Занимающиеся обязаны:

- а) Входить в зал только после тренера-преподавателя.
- б) Внимательно выслушивать каждое задание и указание тренера-преподавателя и максимально точно выполнять его, не отвлекаясь на разговоры друг с другом.
- в) Работать только по заданию тренера-преподавателя. Начинать и заканчивать упражнение только после отдачи тренером-преподавателем соответствующих команд.
- г) При выполнении любых упражнений соблюдать безопасную дистанцию друг от друга и от стен.
- д) При выполнении заданий с перемещением двигаться только в одном направлении, после завершения движения сразу же отойти в

сторону и вернуться на стартовую позицию, не мешая другим занимающимся.

е) Иметь опрятный внешний вид, коротко подстриженные ногти на руках и ногах. Руки, ноги и тело должны быть чистыми.

ж) Быть одетыми в опрятную спортивную форму.

з) В случае недомогания или травмы прекратить выполнение упражнения и немедленно поставить в известность тренера-преподавателя.

и) Заканчивать занятие организованно по команде тренера-преподавателя.

Занимающимся запрещается:

а) Входить в зал в уличной обуви и одежде.

б) Входить и выходить из зала без разрешения тренера-преподавателя.

в) Принимать пищу в зале. Разрешается пить воду из пластиковых бутылок в паузах между упражнениями и только с разрешения тренера-преподавателя.

г) Жевать жевательную резинку в залах и помещениях спортивной школы и на прилегающей территории.

д) Беспорядочно бегать по залу, кричать, отвлекать других занимающихся.

е) Иметь на себе во время тренировки кольца, часы, браслеты, цепочки, кулоны, крестики, сережки, клипсы, значки, заколки с острыми краями и т.п.

ж) Выполнять плохо освоенные упражнения без контроля и страховки со стороны тренера-преподавателя или более опытного партнера.

з) Являться на занятия с инфекционными заболеваниями (ОРЗ, ОРВИ, КОВИД, грипп, заразные кожные заболевания и т.п.).

и) В любых формах проявлять агрессию и неуважение к другим занимающимся и к тренеру-преподавателю.

Обязанности тренера-преподавателя

Тренер-преподаватель обязан:

а) В начале учебного года провести инструктаж по технике безопасности со всеми занимающимися. Ввиду юридической недееспособности детей подпись и указание даты инструктажа в журнале группы делает сам тренер-преподаватель.

б) Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в соответствии места проведения занятия санитарно-гигиеническим требованиям.

в) Убедиться в исправности спортивного оборудования и инвентаря, проверить надежность закрепления секций шведской лестницы и навесных турников. Проведение занятий с использованием неисправного оборудования и инвентаря категорически запрещается. В случае обнаружения неисправностей или повреждений необходимо принять меры для обеспечения ремонта или замены оборудования и инвентаря.

г) Постоянно обучать занимающихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за выполнением ими мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

д) Подробно объяснить правила и продемонстрировать приемы безопасного выполнения каждого упражнения, способы страховки и само страховки, обеспечить меры безопасности.

е) В процессе выполнения упражнений постоянно контролировать тренировочный процесс, не оставлять занимающихся без личного контроля. В случае необходимости выйти из зала во время тренировки остановить выполнение упражнений, по мобильному телефону вызвать работника учреждения для контроля за детьми и после его прихода покинуть зал.

ж) В случае травмы занимающегося немедленно оказать ему первую помощь, вызвать врача спортивной школы и поставить в известность администрацию, при необходимости вызвать «Скорую помощь» по телефону 03.

з) В случае пожара, стихийного бедствия действовать согласно плану эвакуации: оперативно вывести занимающихся из зоны бедствия, оказать неотложную помощь нуждающимся в ней, вызвать пожарных по телефону 01.

и) По результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося, в необходимых случаях обеспечить страховку, снижение объема и интенсивности выполнения упражнений, увеличить паузы для отдыха.

к) При жалобах занимающегося на недомогание, плохое самочувствие немедленно вызвать врача. При появлении у занимающегося признаков сильного утомления, ухудшении координации движений отстранить его от выполнения упражнения и обеспечить достаточный отдых.

л) После окончания занятия тщательно осмотреть место его проведения, принять меры к устранению обнаруженных неисправностей. Убедиться в том, что все занимающиеся покинули помещение, затем выключить освещение и закрыть зал (при необходимости).

м) В случае получения травмы кем-либо из занимающихся безотлагательно провести в учебной группе повторный инструктаж по технике безопасности с отметкой в журнале группы.

Тренеру-преподавателю запрещается:

- а) приступать к занятиям с группами без прохождения собственного инструктажа по технике безопасности;
- б) допускать к занятиям занимающихся, не прошедших инструктаж по технике безопасности;
- в) оставлять без присмотра занимающихся во время проведения занятия;
- г) использовать неисправный инвентарь и оборудование;
- д) назначать задания и упражнения, не соответствующие технической и физической подготовленности занимающихся;
- е) допускать появление у занимающихся в результате чрезмерно высокой нагрузки сильного утомления и переутомления, нарушения координации движений.

Возрастные особенности занимающихся

В дошкольном возрасте осуществляется рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и умственных способностей.

К 5 годам увеличивается мышечная сила, однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению. С 5 лет активно растут мелкие группы мышц кистей и стоп, укрепляется их связочный аппарат. С 5 лет молочные зубы начинают меняться на постоянные. До 6 лет все размеры тела увеличиваются относительно равномерно, годичный прирост длины тела составляет 5-6 см, массы тела – около 2 кг. С 5,5-6 лет начинает быстро расти туловище, однако руки и ноги растут быстрее и становятся значительно длиннее. Наблюдается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8-10 см. Это связано с эндокринными сдвигами, происходящими в организме. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6-7 лет) мышцы рук.

К 6-7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Нервная система ребенка еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Непроизвольное внимание преобладает над произвольным и определяется эмоциональным интересом. Появляется ориентация на социальные требования. Дети могут как подчиняться, так и проявлять самостоятельность.

У детей 6-7 лет яркое восприятие и хорошая память. Их особо привлекают незнакомые и сложные явления и предметы. Это относится и к новым для детей физическим упражнениям, поэтому на занятиях этим упражнениям надо придавать эмоциональную окраску.

У детей ускоренный обмен веществ и быстрое восстановление сил. Общий объем нагрузки за день может быть значительным: дети свободно пробегают в игре 1,5-2 км со значительной скоростью, но при этом чередуют бег с ходьбой, остановками для отдыха. Тело отличается большой пластичностью: формирование скелета не завершено, связки и сухожилия крупных суставов еще слабые. Потребность в кислороде повышена, в связи с чем противопоказаны упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания.

Нервная регуляция деятельности сердца у детей еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить. В 5-7-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения, дающие ЧСС не менее 140-150 ударов в минуту. Бег, прыжки, метания – это двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от развития ловкости, быстроты, силы и выносливости, т. е. основных двигательных качеств.

ЧСС при различных физических упражнениях у детей 5-7 лет (ударов в минуту)

Виды физических упражнений	ЧСС (минимальная- максимальная)	Время восстановления (мин.)
Общеразвивающие упражнения	100-140	1-2
Ходьба в умеренном темпе	120-150	1-2
Осложненная ходьба (степ-тест, ходьба по лестнице)	130-150	3
Бег на месте	130-170	3
Бег средней интенсивности	150-180	3-4
Медленный бег трусцой	150-170	2-3
Прыжки в длину	130-165	1-2
Прыжки со скакалкой	140-170	3-4
Подскоки	130-160	2-3
Равновесие	120-150	1
Игра в мяч	145-195	3

Особенности развития двигательных возможностей детей 5-7 лет

Возраст	Двигательные возможности
5 лет	Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений. Формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, передвигаться на лыжах по слабопересеченной местности (на расстояние до 1000 м).

6-7 лет	Успешно осваивает прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, метание на дальность и в цель. Катается на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах, плавает. В движениях появляются выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Двигательные навыки формируются быстро, часто даже без специального инструктажа.
---------	--

Тренировочные средства и методические рекомендации по физическому воспитанию детей 5-7 лет

Целесообразно использовать следующие физические упражнения:

1) Основная гимнастика: общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами), различные виды перемещений (ходьба, лазание, ползание), легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания), упражнения на построение (построение, перестроение, повороты, размыкания, смыкания).

2) Стандартизированные комплексы упражнений «Маугли».

3) Акробатические упражнения: мостики, стойка на руках у стены, ходьба на руках.

4) Упражнения на растяжку (махи, наклоны, шпагаты).

5) Подвижные игры (бессюжетные и сюжетные).

Упражнения даются как в игровой, так и в обычной форме. На протяжении всего периода обучения следует избегать заданий с большими нагрузками.

В дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания всех физических качеств в комплексе, без приоритетного выделения каких-либо из них. Тем не менее, особое внимание следует обращать на воспитание координационных способностей (согласованность, точность, равновесие, ритмичность). Скоростные способности воспитываются при выполнении простых двигательных действий, чаще всего в играх. При воспитании силы и силовой выносливости необходимо развивать в первую очередь крупные мышечные группы: живот, спину, ноги, руки. Из малых мышечных групп наиболее важными являются стопы. Применяются умеренные силовые нагрузки – для этого используются упражнения с собственным весом тела. В связи с отличной пластичностью тела ребенка дошкольный возраст исключительно благоприятен для развития гибкости. Особое внимание уделяется гибкости в поясице и шпагатам.

При освоении новых движений и упражнений в большинстве случаев следует использовать метод целостного разучивания. Поскольку ребенок сразу хочет видеть результат своего действия, при расчленении движения он не улавливает его смысл и теряет интерес к работе.

В основе планирования процесса физической и двигательной подготовки дошкольников 5-6 лет должны лежать следующие основные положения (А. А. Рутин, 1999):

1) Возрастной период 5-6 лет является сенситивным для развития физических качеств и формирования основных движений. Следовательно,

итоговый результат физической и двигательной подготовки дошкольников зависит от последовательных из года в год успехов ребенка.

2) Основной методической особенностью планирования является наличие этапов акцентированного воздействия на определенное качество. Целесообразная длительность этих этапов – до 1 месяца. Обучение желательно проводить блоками, например, неделя – гимнастика, следующая неделя – легкая атлетика и т. д. При этом специализированные физические упражнения или подвижные игры должны занимать 50-70% общего объема времени двигательной активности.

Первый год обучения является втягивающим и выполняет функцию создания интереса и приучения детей к регулярным занятиям физической культурой. Ставится задача ознакомления детей с подвижными играми, с правильной техникой выполнения всех видов упражнений без предъявления чрезмерно жестких требований к качеству выполнения.

Во второй год продолжается повторение старых и изучение новых упражнений, повышаются требования к качеству их выполнения. Большое внимание уделяется развитию и укреплению опорно-мышечного аппарата, формированию правильной осанки, продолжается изучение правильных двигательных навыков.

Поскольку данная Программа готовит детей к дальнейшему вхождению в систему спортивных единоборств, необходимо прививать детям базовые навыки защитных и атакующих действий. Для этого на протяжении всего периода обучения много времени отводится для игр с поролоновыми предметами (обстрел поролоновыми мячами, сражения на поролоновых мечах) и простейшей борьбе.

Дети дошкольного возраста не способны к длительной концентрации внимания, поэтому на занятиях необходима частая смена деятельности. Тренировки желательно проводить по принципу «игра-обучение-игра» с обязательным внесением эмоциональных элементов. Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, предпочтение следует отдавать комплексным занятиям с последовательной сменой заданий. Упражнения подбираются таким образом, чтобы дети были в состоянии физически выполнить их (нельзя назначать невыполнимые задания). Рекомендуемая моторная плотность занятий 70-80%.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В ПЕРВЫЙ ГОД ЗАНЯТИЙ (ВОЗРАСТ 5-6 ЛЕТ)

Гимнастика

Общеразвивающие упражнения без предметов³

Наклоны головы вперед, в стороны. Повороты головы в стороны. Вращательные движения головой.

Поднимать прямые руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно). Отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью. Махи руками вперед-назад. Круговые движения руками. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Из исходного положения руки вперед, в стороны, вращение кистями.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола).

Вис на перекладине на прямых и согнутых руках.

Подтягивание на низкой перекладине (90 см от пола).

Несложные упражнения на гимнастической стенке⁴: махи, раскачивания, залезание-спуск.

Подъем-опускание туловища из положения сидя, ноги согнуты, руки за головой, ступни зафиксированы (пресс).

Подниматься на носки. Поочередно ногу вперед на носок, в сторону на носок, вперед на пятку. Притопы, полуприседание, руки на поясе. Приседание, держась за опору. Выпады вперед, в стороны, руки на поясе. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене, на максимальную высоту.

Наклоны туловища в стороны, одна рука на поясе, другая над головой. Повороты туловища в стороны, руки на поясе, руки в стороны. Наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног, касаясь пола ладонями. Наклоны (прогибы) назад, руки над головой, взгляд вверх.

Лежа на спине поднимать и опускать ноги (одновременно, поочередно), имитация езды на велосипеде. Лежа на животе сгибать и разгибать ноги (одновременно, поочередно). Перекатывание со спины на

³ При выполнении общеразвивающих упражнений дети стоят по кругу (за исключением работы на перекладине). Используемые предметы должны быть одинаковыми. Необходимо учить детей занимать правильное исходное положение, четко выполнять все промежуточные положения. Дыхание не должно быть прерывистым и резко учащенным.

⁴ При выполнении упражнений на гимнастической стенке необходимо воспитывать у детей уверенность, самостоятельность. Используется помощь тренера-преподавателя, поощрение, зрительные ориентиры. Следует обучить правильному хвату за перекладину (большой палец снизу, остальные сверху), научить правильно ставить ноги на перекладину (серединой стопы). Тренер-преподаватель должен находиться в непосредственной близости от гимнастической стенки, чтобы в случае необходимости быстро подстраховать любого ребенка.

живот и обратно. Лежа на животе прогибаться, приподнимая голову, плечи и бедра, руки вытянуты перед собой.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.

Взять и перенести на другое место теннисный мяч, набивной мяч, два мяча одновременно. Захватывать и перекладывать мешочки с наполнителем с места на место пальцами ног.

Перекатывание со спины на живот и обратно, держа в вытянутых руках теннисный мяч.

Перемещения

Ходьба: с перекатом с пятки на носок, на носках, с высоким подниманием бедра, на пятках, на наружных сторонах стоп, в полуприседе, с различными положениями рук (на поясе, за спиной, за головой), с переменной направленности движения, с прямыми ногами, с выпадами, с выполнением заданий (остановка, присед, поворот, изменение положения рук), в сторону приставным шагом. Ходьба в чередовании с прыжками. Ходьба с изменением темпа движения. Спортивная ходьба. Имитационная ходьба (подражание походке медведя, кошки, гуся и т.п.). Раздельное изучение правильных движений ногами и руками, на месте и в движении. Ритмическая ходьба (под счет или хлопки). Освоение начала движения с левой ноги. Ходьба по гимнастической скамейке, соскок и приземление.

Передвижение на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Передвижение на корточках, руки за головой. Передвижение на коленях. Лазание по наклонной поверхности. Передвижение по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Пролезание под препятствием⁵ (высота 60 см), не касаясь руками пола. Пролезание под растянутую скакалку (высота 50 см) головой вперед, боком, ногами вперед. Пролезание в обруч, не задевая его.

Легкоатлетические упражнения

Бег⁶: на месте, по прямой, по кругу, мелким и широким шагом, с переменной направленности движения. Бег с выполнением заданий: с

⁵ При обучении пролезанию под препятствиями и передвижению по гимнастической скамейке на животе надо заранее подготовить одного ребенка, который будет выполнять показ упражнений остальным детям.

⁶ Очень важно приучить детей бежать, не натываясь на бегущего впереди, а соблюдая до него удобную дистанцию, позволяющую выполнять полноамплитудные беговые движения ногами и руками.

сохранением постоянного темпа, с изменением темпа (задаваемого хлопками), с остановками по сигналу, со сменой ведущего, по сигналу в указанное место. Челночный бег на скорость с касанием пола рукой на крайних точках дистанции. Челночный бег на скорость с огибанием набивных мячей на крайних точках дистанции. Бег с различной постановкой стоп: с носка на пятку, с пятки на носок, стопы вовнутрь, стопы наружу, по одной линии, ставя стопы широко. Бег в колонне по два. Бег с различным положением рук: прямые, согнутые под разными углами, вверх, в стороны. Бег с различным углом выноса бедра (с высоким подниманием, с низким, бедра в стороны). Переход с бега на шаг и с шага на бег.

Прыжки на двух ногах на месте, в движении. Прыжки на одной ноге на месте, в движении. Подскоки в высоту на 20-30 см. Прыжки через предметы (высота 5-10 см). Перемещение в сторону приставными прыжками. Прыжки с поворотами на 90°. Отработка приземления⁷: прыжки в глубину с гимнастической скамейки высотой 30 см. Прыжки в длину с места, с разбега.

Метание мешочков с наполнителем весом 150 г с места: на дальность (3,5-6,5 м), в цель (расстояние до цели 2-2,5 м, высота 1,5 м), правой и левой рукой.

Метание теннисного мяча с места из разных исходных положений и разными способами: стоя лицом по направлению метания (ноги вместе, ноги широко, одна нога впереди), стоя боком по направлению метания, стоя спиной по направлению метания, согнутой рукой, прямой рукой (акцент на движение кистью), снизу, сбоку, из положения сидя ноги врозь. Метание теннисного мяча с разбега правой и левой рукой.

Метание набивного мяча двумя руками.

Упражнения на построение

Построение в круг. Движение в колонне по кругу. Построение в шеренгу, колонну. Размыкание в шеренге на заданный интервал (например, на вытянутые руки). Размыкание в колонне на заданную дистанцию. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Движение по кругу в колонне по одному, по два. Быстрое построение по команде после хаотичного движения.

⁷ При отработке приземления контролировать приземление на носки с мягким полуприседом (в начале обучения можно касаться руками пола). Туловище и голову нужно держать прямо, руки поднимать в стороны и удерживать равновесие полуприседа.

Упражнения программы «Маугли»⁸

1. Начальная степень адаптации (сентябрь, октябрь, ноябрь). Разучивание и закрепление разминочного комплекса. В этот период разминочный комплекс составляет основную часть занятия.

2. Средняя степень адаптации (декабрь, январь, февраль, март). Разминочный комплекс используется только как разминочный. В основной части занятия осваиваются комплексы:

- для развития мышц живота, спины и плечевого пояса;
- для развития прыгучести;
- для развития гибкости.

3. Высокая степень адаптации (апрель, май, июнь). Продолжается выполнение всех вышеперечисленных комплексов. Разучивается новый комплекс – «Акробатика».

Акробатические упражнения⁹

Стойка на одной ноге, руки в стороны («ласточка»).

1-е полугодие. Группировка сидя¹⁰. Перекаты со стоп на шею и обратно в группировке. Кувырок вперед на наклонной поверхности. Стойка на лопатках. Ходьба на руках в парах («точка»). Стоя спиной к стене, установить ладони на стену пальцами вниз и, выполняя маленькие «шаги» руками вниз по стене, опуститься в положение гимнастического моста (выполнять с поддержкой тренера--преподавателя снизу под поясницу).

2-е полугодие. Из переката в группировке встать без помощи рук. Кувырок вперед на горизонтальной поверхности со вставанием. Повторные кувырки вперед в группировке на горизонтальной поверхности (два подряд, три подряд). Стойка на руках у стены с поддержкой. Ходьба на руках с поддержкой. Гимнастический мост.

Упражнения на растяжку

Махи ногами с опорой руками: вперед, в сторону, назад. Варианты: тянуть носок от себя, тянуть носок на себя.

Сидя ноги вместе, наклон вперед с прямой спиной, коснуться головой ног. Варианты: тянуть носки от себя, тянуть носки на себя.

⁸ См. п. [7] Списка литературы.

⁹ Не путать с приведенным выше комплексом «Акробатика» программы «Маугли», который выполняется в стандартизованном виде строго в рамках требований этой программы. Акробатические упражнения, приведенные в данном абзаце, могут выполняться на любой тренировке независимо от комплекса «Маугли».

¹⁰ Правильная техника группировки сидя: руками взяться за середину голеней, плотно подтянуть колени к груди и слегка развести их, пятки подтянуть к ягодицам, голову опустить, подбородок прижать к груди, спину округлить, локти прижать к туловищу.

Сидя ноги врозь широко, наклон вперед с прямой спиной, коснуться плечами пола. Варианты: тянуть носки от себя, тянуть носки на себя.

Сидя ноги врозь широко, наклоны к ногам с прямой спиной, коснуться головой ног. Варианты: тянуть носки от себя, тянуть носки на себя.

«Бабочка»: сидя на полу с прямой спиной согнуть ноги, ступни соединить и подтянуть к ягодицам, колени развести в стороны до касания пола. Вариант: коленями коснуться пола и наклониться вперед.

Шпагат: продольный, поперечный.

Указания по проведению растяжки. При выполнении наклонов и шпагатов ни в коем случае нельзя вызывать у ребенка сильные болевые ощущения. Однако надо постепенно приучать детей переносить легкие болевые ощущения, объяснять, что они неизбежны, но скоро пройдут, если дети будут стараться. Время подходов сначала должно быть не более 5-6 секунд. Лучше сделать несколько подходов с отдыхом, чем один тяжелый и болезненный. К концу года время каждого подхода можно довести до 30 секунд. Очень важно следить за прямым положением спины во всех упражнениях, особенно при наклонах вперед, т.к. для растяжки важна гибкость в поясничном отделе, а не в средней и верхней части позвоночника. При наклоне к ноге необходимо выпрямить эту ногу в коленном суставе, иначе растяжка задней поверхности бедра не будет происходить. Стопу ноги, к которой выполняются наклоны, надо держать как с оттянутым, так и с притянутым носком, что обеспечит различные режимы растяжения мышц задней поверхности бедра. Очень важно, чтобы дети при выполнении растяжки были расслаблены; необходимо бороться с натуживанием и напряжением. Дыхание должно быть спокойным и глубоким, не должно задерживаться. Фазу наклона следует выполнять на медленном выдохе, который способствует расслаблению мышц. При махах спину держать прямо, ноги не сгибать, стараться сделать мах на уровне головы и выше. Махи должны выполняться легко и свободно: маховую ногу надо бросать вверх, а не тянуть силой. При боковых махах маховая нога должна проходить перед опорной ногой, а не за ней, что обеспечивает более комфортную работу тазобедренного сустава и отсутствие неприятных ощущений.

Подвижные игры¹¹

Игры с поролоновыми мячами

1. Один участник становится к стене, а другой обстреливает его мячами. Через заданное время участники меняются. Выигрывает тот, в которого попали меньшее число раз.

2. То же, только одного обстреливают несколько человек.

3. То же, только участник у стены защищается с помощью поролонового меча.

4. Обоюдный обстрел. Участникам выдается равное количество мячей. Варианты:

- разделения территории нет, участники свободно перемещаются и могут обстреливать кого угодно;

- игроки разделены на 2 команды, зал разделен на 2 части, каждая команда находится в пределах своей территории;

- перемещение происходит на корточках, на четвереньках, на коленях, кувырками;

- ограничиваются зоны попадания (например, только корпус или только ноги).

5. Салочки с мячом. Осаливание происходит, если водящий попадает мячом в другого игрока.

6. То же, но перемещение только прыжками на одной ноге.

Спарринги на поролоновых мечах

1. 2 участника проводят бой в течение 1 минуты. Выигрывает тот, кто большее число раз коснется мечом противника.

2. Бой с заданием: коснуться правой руки, коснуться левой ноги и т.п.

3. У каждого участника 2 меча – в правой и левой руке.

4. Один сражается против двоих.

5. Бой команды на команду (в каждой команде 2 и более участников). Варианты:

- свободный бой в течение 1 минуты;

- бой с заданием попадать мечом по спинам противников, осаленные участники выбывают;

- бой с заданием завладеть предметом, который охраняет другая команда.

¹¹ Подвижные игры проводятся два раза в неделю в конце основной части тренировочного занятия на протяжении всего учебного года. На одном занятии не следует проводить более двух разных игр. Один раз в месяц подвижным играм можно посвящать все занятие целиком, чередуя их с короткими сериями физических упражнений.

6. Салочки с мечами. У каждого игрока свой меч, которым можно защищаться от водящего. Осаливание происходит, если водящий задел тело другого игрока своим мечом.

Салочки

Классические салочки – водящий осаливает, остальные убегают. Варианты перемещения:

- обычный маневренный бег;
- прыжки на двух ногах;
- прыжки на корточках;
- бег на коленях.

Сюжетные и ролевые игры¹²

Игры с бегом: «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса».

Игры с прыжками: «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков».

Игры с лазанием и ползанием: «Медведи и пчелы», «Пожарные на учении», «Кто быстрее ползает».

Игры с метанием: «Охотник и зайцы», «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Школа мяча».

Игры-эстафеты: «Простая эстафета», «Эстафета парами», «Принеси мяч, не задев кеглю».

Борьба¹³

Простейшие борцовские задания в парах:

1. И.п. – оба партнера на коленях друг перед другом. Первый партнер обхватывает второго руками и старается удержать захват. Второй партнер старается освободиться от захвата.

2. И.п. – оба партнера на коленях друг перед другом. По сигналу каждый старается обхватить противника и повалить его на пол, оказавшись сверху.

3. И.п. – оба партнера находятся на корточках друг перед другом. По сигналу они начинают бороться. Каждый стремится положить противника на лопатки.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится непосредственно в ходе занятий и включает ознакомление детей с требованиями техники

¹² См. Приложение № 1.

¹³ Все борцовские упражнения отрабатываются в партере.

безопасности¹⁴ и правилами поведения на тренировке, гигиеническими требованиями, терминологией (основными командами, названиями инвентаря и оборудования, названиями упражнений и положений тела), техникой выполнения упражнений (включая страховку и самостраховку, безопасные приемы работы), правилами подвижных игр.

Особое внимание следует уделить дисциплине. Необходимо проработать следующие вопросы:

- необходимость приходить на занятия вовремя;
- порядок входа в спортивный зал и выхода из него;
- дисциплина на занятии и после его окончания;
- внимательность при выслушивании объяснений и заданий;
- старательность при выполнении упражнений;
- недопустимость баловства, шума, ссор;
- правила обращения к тренеру-преподавателю;
- требования к форме для занятий, опрятность во внешнем виде.

¹⁴ Вопросы безопасности подробно изложены в главе «Техника безопасности на занятиях».

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ВО ВТОРОЙ ГОД ЗАНЯТИЙ (ВОЗРАСТ 6-7 ЛЕТ)

Гимнастика

Общеразвивающие упражнения без предметов¹⁵

Наклоны головы вперед, в стороны. Повороты головы в стороны. Вращательные движения головой.

Разноименные махи прямыми руками в вертикальной плоскости сбоку от тела. Разноименные махи руками сзади от тела в вертикальной плоскости, параллельной спине. Круговые движения руками перед собой внутрь, наружу. Круговые движения руками сбоку от тела вперед, назад. Пружинистые отведения прямых рук назад. Распрямление рук вперед, вверх, в стороны со сцепленными в «замок» пальцами, разворачивая ладони наружу.

Вращение в локтевых суставах, руки вперед, в стороны. Вращение в лучезапястных суставах, руки вперед, в стороны. Сжатие и разжимание пальцев рук.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола). Варианты: ладони узко, ладони на ширине плеч, ладони шире плеч.

Вис на перекладине на согнутых руках. Подтягивание на высокой перекладине, одна нога выпрямлена и установлена на перекладину внизу. Подтягивание на низкой перекладине (90 см от пола).

Упражнения на гимнастической стенке: лазание вверх-вниз, лазание в сторону (от одной крайней секции до другой), различные махи ногами, подъемы прямых и согнутых ног в висе спиной к стенке, раскачивания и т.п.

Подъем-опускание туловища из положения сидя, ноги согнуты, руки за головой, ступни зафиксированы (пресс). То же, с поворотами корпуса в стороны в фазе подъема.

Подъем на носок, стоя на одной ноге и держась за опору (другая нога приподнята и не касается пола). Поочередно ногу вперед на носок, в сторону на носок, вперед на пятку. Приседание с различным положением стоп: стопы вместе, на ширине плеч, шире плеч. Выпады вперед и назад поочередно правой и левой ногой, руки на поясе. Поочередно поднимать ноги вверх до касания одноименного плеча коленом спереди, сбоку. Заход на гимнастическую скамейку и сход с нее (на 4 счета).

¹⁵ На занятии даются упражнения для всех основных групп мышц в необходимом и достаточном количестве. Номенклатура упражнений на разных занятиях варьируется в разумных пределах. Тренер-преподаватель на занятии показывает только новые упражнения, а уже знакомые упражнения дети должны выполнять самостоятельно по заданию тренера-преподавателя без показа.

Наклоны и повороты туловища в стороны, руки распрямлены над головой со сцепленными в «замок» пальцами, ладони развернуты наружу. Наклоны вперед, касаясь пола ладонями, пальцы рук направлены вперед и назад. Наклоны вперед в чередовании с наклонами (прогибами) назад.

Лежа на спине «ножницы» прямыми ногами в горизонтальной плоскости, в вертикальной плоскости. То же, лежа на животе. Из положения сидя упор сзади перенос прямых соединенных ног вправо и влево через лежащий набивной мяч. Лежа на животе прогибаться, приподнимая голову, плечи и бедра, руки вытянуты перед собой.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Подбрасывание набивного мяча вверх двумя руками и ловля его.

Приседание с набивным мячом в руках. Перекаты со спины на живот и обратно с набивным мячом в вытянутых руках.

Подбрасывание теннисного мяча вверх одной рукой и ловля его. Броски теннисного мяча в стену и ловля его на отскоке. Дриблинг теннисным мячом о пол.

Захватывать мешочки с наполнителем пальцами ног, приподнимать их и опускать, перекладывать с места на место.

Перемещения

Переступания на месте, не отрывая от опоры носки ног. Ходьба: с перекатом с пятки на носок, на носках, с высоким подниманием бедра, на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, в полуприседе, с различными положениями рук, с переменной направленности движения, с выпадами, с выполнением заданий (присед, наклон, поворот), приставным шагом (вправо и влево, вперед и назад), скрестным шагом. Ходьба между предметами. Ходьба в сочетании с другими видами движения. Ходьба с изменением темпа движения. Спортивная ходьба. Ходьба с заданным темпом: медленная, в среднем темпе, быстрая. Ходьба спиной вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с разворотами, соскок и приземление.

Передвижение на четвереньках вперед, назад, боком, опираясь на стопы и ладони. Передвижение на корточках, руки за головой («гусиный шаг»). Передвижение на коленях. Лазание по наклонной поверхности. Передвижение по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Передвижение по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами.

Пролезание под препятствием (высота 60 см), не касаясь руками пола. Пролезание под растянутую скакалку (высота 50 см) головой вперед, боком, ногами вперед. Пролезание в обруч, не задевая его: головой вперед, ногами вперед.

Легкоатлетические упражнения

Бег из разных исходных положений (лежа, сидя, с высокого старта, с высокого старта с опорой на руку). Бег змейкой (между предметами). Бег с выполнением заданий: с сохранением постоянного темпа, с изменением темпа, с остановками по сигналу, со сменой ведущего, по сигналу в указанное место. Бег с захлестыванием голени. Бег с подниманием прямых ног вперед и назад. Бег с вращениями. Челночный бег на скорость с касанием пола рукой на крайних точках дистанции. Челночный бег на скорость с огибанием набивных мячей на крайних точках дистанции. Бег с различной постановкой стоп: с носка на пятку, с пятки на носок, стопы вовнутрь, стопы наружу, по одной линии, ставя стопы широко. Бег с различным углом выноса бедра (с высоким подниманием, с низким, бедра в стороны). Переход с бега на шаг и с шага на бег. Бег в колонне по два.

Прыжки разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад. Прыжки в приседе, руки за головой: вперед, боком. Несколько мелких прыжков в приседе, затем максимально высокий прыжок вверх (по сигналу). Прыжки на одной ноге на месте, в движении. Перемещение прыжками на двух ногах с вращением. Перемещение в сторону приставными прыжками. Прыжки на месте с поворотами на 90°, 180°. Отработка приземления: прыжки в глубину с гимнастической скамейки высотой 30 см. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжковая дорожка через предметы (высота 30-40 см). Прыжки в высоту с места через растянутую скакалку толчком двумя ногами: прямо, боком. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди. Прыжки на скакалке (продолжительность подходов до 15 сек.).

Метание мешочков с наполнителем весом 200 г с места: на дальность (5-9 м), в цель (расстояние до цели 3-4 м, высота 2 м), правой и левой рукой.

Метание теннисного мяча с разбега правой и левой рукой: на дальность, в цель. Метание теннисного мяча с места из разных исходных положений и разными способами: стоя лицом по направлению метания (ноги вместе, ноги широко, одна нога впереди), стоя боком по направлению метания, стоя спиной по направлению метания, согнутой рукой, прямой рукой (акцент на движение кистью), снизу, сбоку, из положения сидя ноги врозь. Ловля брошенного теннисного мяча.

Метание набивного мяча двумя руками разными способами. Ловля брошенного набивного мяча.

Упражнения на построение

Расчет по порядку. Повороты на месте. Предварительная и исполнительная команда. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Построение на время после хаотичного движения. Ходьба в ногу.

Упражнения программы «Маугли»

1. Начальная степень адаптации (сентябрь, октябрь). Разминочный комплекс как втягивающий мезоцикл.

2. Средняя степень адаптации (ноябрь, декабрь, январь,). Разминочный комплекс используется только как разминочный. В основной части занятия повторяются и закрепляются комплексы:

- для развития мышц живота, спины и плечевого пояса;
- для развития прыгучести;
- для развития гибкости.

3. Высокая степень адаптации (февраль, март, апрель, май, июнь). Повторяется и закрепляется комплекс «Акробатика». Продолжается выполнение всех вышеперечисленных комплексов.

Акробатические упражнения

Равновесие на одной ноге, руки в стороны («ласточка»). Равновесие на одной ноге, другая отведена в сторону на максимальную высоту.

Из переката в группировке встать без помощи рук. Кувырок вперед в группировке на горизонтальной поверхности со вставанием. Повторные кувырки вперед в группировке на горизонтальной поверхности (два подряд, три подряд). Стойка на лопатках.

Ходьба на руках в парах (тачка). Стойка на руках у стены с поддержкой и без поддержки. Стойка на руках без опоры ногами с поддержкой и без поддержки. Выход из стойки на руках заваливанием вперед с выполнением группировки и кувырком со вставанием (со страховкой и без). Выход из стойки на руках заваливанием вперед и переходом в гимнастический мост (с поддержкой тренером-преподавателем под поясницу).

Ходьба на руках с поддержкой и без поддержки. Гимнастический мост. Переворот боком с поддержкой («колесо»).

Упражнения на растяжку

Выпады: из положения стоя сделать длинный шаг вперед одной ногой. Передняя нога сгибается в колене, задняя выпрямляется. Пружинить вниз в этом положении, встать с передней ноги, повторить с другой ноги. Варианты опоры на заднюю ногу: опора на носке (пятка поднята вверх), опора на внутреннее ребро (пятка прижата к полу). Варианты положения туловища: туловище вертикально, туловище наклонено вперед и давит на бедро передней ноги, туловище отклонено назад и помогает увеличить давление на заднюю ногу.

Махи ногами: вперед, в сторону, назад, круговые махи. Варианты: тянуть носок от себя, тянуть носок на себя.

Сидя ноги вместе, наклон вперед с прямой спиной, коснуться головой ног. Варианты: тянуть носки от себя, тянуть носки на себя.

Сидя ноги врозь широко, наклон вперед с прямой спиной, коснуться грудью пола. Варианты: тянуть носки от себя, тянуть носки на себя.

Сидя ноги врозь широко, наклоны к ногам с прямой спиной, коснуться головой ног. Варианты: тянуть носки от себя, тянуть носки на себя.

«Пистолетик»: сидя ноги врозь согнуть одну ногу в колене в горизонтальной плоскости (пятка к ягодице). Наклоны к передней ноге, удерживая ее руками за голень.

«Бабочка»: сидя на полу с прямой спиной согнуть ноги, ступни соединить и подтянуть к ягодицам, колени развести в стороны до касания пола. Вариант: коленями коснуться пола и наклониться вперед.

Полушпагат: положение напоминает шпагат, но передняя нога полностью согнута в колене, ее голень находится под бедром. Наклоны корпуса вперед и назад.

Шпагат: продольный, поперечный.

Растяжка с помощью тренера-преподавателя:

а) Лежа на спине, прямые ноги вместе. Поднять одну ногу вверх. Тренер-преподаватель заходит со стороны ног и выполняет нажим на поднятую ногу в направлении головы.;

б) Лежа на боку, прямые ноги вместе. Поднять одну ногу вверх. Тренер-преподаватель заходит со стороны спины и выполняет нажим на поднятую ногу в направлении головы.

Упражнение для плечевых суставов: лежа на животе, вытянуть прямые руки вперед. Тренер-преподаватель приподнимает ребенка за локтевые суставы и слегка прогибает назад в пояснице.

Указания по проведению растяжки. Время подходов постепенно увеличивается до 1-1,5 мин. При наклонах к ноге эту ногу можно разворачивать вокруг ее оси под разными углами. Необходимо постоянно контролировать расслабление всего тела, не допускать появления натуживания и зажатости. Растяжку выполнять на расслабляющем выдохе.

Махи выполнять легко, ногу свободно бросать вверх, добиваясь к концу упражнения более высоких махов. При боковых махах маховая нога должна проходить перед опорной ногой.

Большое значение имеет освоение шпагатов. При выполнении шпагата в сторону даже если ребенок опирается руками на скамьи или пол, его на первых порах надо поддерживать за плечи. Под пятку передней ноги можно подложить кусок материи (лучше шерстяной) для того, чтобы нога лучше скользила вперед. Стопа задней ноги должна быть прижата к полу подъемом, а не внутренней стороной. Выйдя в шпагат, надо несколько раз попружинить в нем, чтобы лучше расслабиться. При выполнении поперечного шпагата шерстяные лоскуты надо подкладывать под обе

ступни¹⁶. При освоении шпагатов важно психологическое преодоление болевого порога самими детьми. Когда шпагат близок к полному (или уже полный), ребенок перестает бояться этого упражнения и воспринимать его как нелюбимое и неприятное.

Подвижные игры¹⁷

Игры с поролоновыми мячами

См. «Содержание обучения в первый год занятий (возраст 5-6 лет)». Можно усложнять правила игр, вводить больше игр с заданиями, с разными видами перемещений.

Спарринги на поролоновых мечях

См. «Содержание обучения в первый год занятий (возраст 5-6 лет)».

Салочки

См. «Содержание обучения в первый год занятий (возраст 5-6 лет)».

Сюжетные и ролевые игры¹⁸

Игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Жмурки», «Совушка», «Чье звено скорее соберется».

Игры с прыжками: «Лягушки и цапля», «Волк во рву».

Игры с лазанием: «Ловля обезьян».

Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот и ловит мяч», «Стой!».

Игры-эстафеты: «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий», «Прыжки с набивными мячами».

Борьба

Борцовские задания в парах:

1. И.п. – оба партнера на коленях друг перед другом. Первый партнер обхватывает второго руками и старается удержать захват. Второй партнер старается освободиться от захвата.

¹⁶ Подкладывание лоскутов рекомендуется, когда ноги плохо скользят по полу или у ребенка возникают болезненные ощущения в местах контакта ног с полом.

¹⁷ Все ответственные роли в игре должны выполнять сами дети. В задачи тренера-преподавателя входит следить за качеством выполнения движений и соблюдением правил игры. В процессе игр необходимо воспитывать морально-волевые качества.

¹⁸ См. Приложение № 2.

2. И.п. – оба партнера на коленях друг перед другом. По сигналу каждый старается обхватить противника и повалить его на пол.

3. И.п. – оба партнера на коленях друг перед другом. Оставаясь на коленях, каждый партнер старается оттеснить своего противника за пределы оговоренной площадки.

4. И.п. – один партнер лежит на спине, второй на нем сверху. По сигналу первый партнер старается вылезти из-под противника, второй партнер стремится удержаться сверху.

5. И.п. – оба партнера лежат на полу вплотную друг к другу, ноги выпрямлены. По сигналу они переворачиваются, и каждый стремится положить противника на лопатки. Варианты исходного положения: партнеры лежат на спине, партнеры лежат на животе, партнеры лежат на боку спиной друг к другу, партнеры лежат «валетиком».

Теоретическая подготовка

См. «Содержание обучения в первый год занятий (возраст 5-6 лет)».

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль – процесс получения информации о физическом и психологическом состоянии занимающихся. Цель контроля – проверка эффективности педагогического воздействия на повышение результативности тренировок.

Задачи педагогического контроля:

- оценить эффективность применяемых средств и методов тренировки;
- выполнить намеченный план тренировки;
- установить контрольные нормативы, оценивающие физическую подготовленность занимающихся;
- выявить динамику адаптации организма детей к физическим нагрузкам.

Содержание педагогического контроля:

- контроль за посещаемостью занятий;
- контроль за тренировочными нагрузками;
- контроль за состоянием занимающихся;
- контроль за техникой упражнений;
- учет и анализ результатов тестирования;
- контроль за поведением во время тестирования.

В ходе педагогического контроля должны быть получены следующие данные:

- результаты тестирования в цифрах (баллах);
- уровень технической подготовленности, выражающийся в четкости и стабильности выполнения движений и их элементов;
- уровень физической подготовленности, проявляющийся в развитии силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроте, ловкости, координационных способностей, способности к произвольному расслаблению;
- уровень психической подготовленности, определяемый по степени стремления к демонстрации максимальных показателей и наличию оптимального эмоционального состояния при тестировании;
- способность переносить тренировочные нагрузки, сохраняя необходимую работоспособность;
- быстрота и полнота восстановления работоспособности.

Для получения оперативных данных используются следующие методы контроля:

- педагогические наблюдения;
- сбор мнений (беседы с детьми, родителями);
- тестирование с использованием несложных приспособлений и приборов.

КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Методы контроля

Основными методами контроля физической подготовленности в тренировочном процессе являются:

- тестирование физической подготовленности;
- методы задания объема и интенсивности физической нагрузки по продолжительности и количеству повторений упражнений, темпу выполнения упражнений, продолжительности пауз для отдыха;
- методы контроля фактической интенсивности физической нагрузки по ЧСС, частоте дыхания, потоотделению, другим внешним проявлениям степени утомления, по субъективным ощущениям детей;
- хронометраж тренировочных заданий и пауз отдыха;
- подсчет суммарных объемов тренировочной работы.

Тестирование физической подготовленности

Тестирование физической подготовленности проводится в зале для проведения тренировок в начале и в конце каждого тренировочного года.

Упражнения для тестирования

Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
	Оценка выполнения					
	Удовлетв.	Хорошо	Отлично	Удовлетв.	Хорошо	Отлично
1. Бег 10 м						
5	2,6 и более	2,5-2,1	2,0 и менее	2,8 и более	2,7-2,2	2,1 и менее
6	2,5 и более	2,4-1,9	1,8 и менее	2,6 и более	2,5-2,0	1,9 и менее
2. Прыжок в длину с места, см						
5	92 и менее	93-114	115 и более	75 и менее	76-104	105 и более
6	98 и менее	99-129	130 и более	80 и менее	81-119	120 и более
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз						
5	2 и менее	3-4	5 и более	1	2	3 и более
6	4 и менее	5-6	7 и более	2 и менее	3-4	5 и более
4. Вис на согнутых руках, сек						
5	11 и менее	12-16	17 и более	7 и менее	8-10	11 и более
6	15 и менее	16-24	25 и более	10 и менее	11-14	15 и более
5. Поднимание туловища за 30 сек из положения лежа, раз						
5	9 и менее	10-16	17 и более	6 и менее	7-13	14 и более
6	10 и менее	11-17	18 и более	7 и менее	8-14	15 и более
6. Показатель комплексной гибкости						
5	Коснуться пола головой	Коснуться пола плечами	Коснуться пола грудью	Коснуться пола головой	Коснуться пола плечами	Коснуться пола грудью
6						

Правила выполнения упражнений

Перед выполнением зачетных упражнений необходимо выполнить разминку. Перед началом зачета рекомендуется сделать пробные попытки.

1. Бег на дистанцию 10 м выполняется с высокого старта в спортивной обуви. Разрешается одна попытка.

2. Исходное положение для прыжка в длину с места: встать носками к стартовой черте. Прыжок выполняется толчком двумя ногами с махом руками и с приземлением на две ноги. Приземление должно происходить на мягкое покрытие. Длина прыжка измеряется от стартовой линии до ближайшей к ней точке касания мата ногами испытуемого. Разрешаются 3 попытки, из которых в зачет идет лучшая.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется на ладонях с сохранением прямой линии «голова-туловище-ноги». Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Упражнение выполняется в произвольном темпе при условии непрерывности движений. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения. Разрешается одна попытка.

4. Вис на перекладине на согнутых руках выполняется хватом сверху. Тестируемый принимает положение виса так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, секундомер выключается и выполнение теста прекращается. Разрешается одна попытка.

5. Исходное положение для поднимания туловища: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни зафиксированы. Во время выполнения упражнения кисти рук не должны отрываться от головы. При опускании туловища поясница должна касаться пола. При поднимании туловища локти должны касаться бедер. Фиксируется количество подъемов туловища за 30 сек. Разрешается одна попытка.

6. Исходное положение для тестирования комплексной гибкости: сидя ноги врозь широко. Упражнение выполняется без посторонней помощи. Фиксация положения не менее 5 сек. Разрешается одна попытка.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

Бабенкова. Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003.

Буцинская П. П., Васюкова В. И., Лескова Г. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М., 1991. - С.68

Глазырина Л. Д. Физическая культура - дошкольникам. - М.: Владос, 1999

Годик М. А., Барамидзе А. М., Киселева Т. Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с., ил. – (Спорт, здоровье, настроение).

Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1978

Ким С. Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 272 с.

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.

Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика: Каноны терминологии. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144 с., ил.

Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 120 с. - (Библиотечка тренера).

Литвиненко А. Ю. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Терра-Спорт, 2000.

Маланов С. В. Развитие умений и способностей у детей дошкольного возраста: теоретические и методические материалы. Изд. 2-е, перераб. и доп. / Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2012. – 319 с.

Петров А. В. Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Маугли». Спортивно-оздоровительный этап. (Составитель С. В. Сенчурин) – Спортивно-гимнастический клуб «Спортинтерцентр», г. Ногинск; МБУ ДО СДЮСШОР «Киокушинкай» г. Перми. – Пермь, 2018. – 44 стр.

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629.

Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с.

Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 11-е изд. стер., – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).

Шебека В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. Г. Физическое воспитание дошкольников. - М.: Академия, 1996. - С.78

Шестопалов С. В. Физические упражнения. – Ростов н/Д: Изд-во «Проф-Пресс», 2001. – 192 с., ил.

Перечень интернет-ресурсов

1. Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Киокушинкай» г. Перми [Электронный ресурс] – URL: <https://karate59.pf> (Дата обращения 19.08.2025).

2. Федерация Киокушин Пермского края [Электронный ресурс] – URL: <https://karateperm.ru/> (Дата обращения 19.08.2025).

3. Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация Федерация Киокушин России [Электронный ресурс] – URL: <https://kyokushin-rus.ru> (Дата обращения 19.08.2025).

4. «Маугли» – теория [Электронный ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=RblPiKJI5ZY> (Дата обращения 19.08.2025).

5. «Маугли» – теория (часть 2) [Электронный ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=v5tvywKaALU> (Дата обращения 19.08.2025).

6. «Маугли» – упражнения [Электронный ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=B2bGhkV1EJI> (Дата обращения 19.08.2025).

7. «Маугли» – основной комплекс [Электронный ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=zISa2VQkXmY> (Дата обращения 19.08.2025).

8. «Маугли» – основной комплекс (часть 2) [Электронный ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jfCLHY2nsUs> (Дата обращения 19.08.2025).

9. «Маугли» – силовой комплекс [Электронный ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=vJxVxnLsk8s> (Дата обращения 19.08.2025).

10. «Маугли» – команды и пояснения [Электронный ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-rR5KCLAXEQ> (Дата обращения 19.08.2025).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1. Подвижные игры для 1-го года обучения

Игры с бегом

Парный бег

Дети стоят в звеньях парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки расставлены набивные мячи по числу звеньев. Тренер-преподаватель подает сигнал, по которому первая пара звена, держась за руки, бежит до стоящего впереди набивного мяча, огибает его и возвращается в конец своего звена. По следующему сигналу бежит вторая пара и т.д. Пара, отпустившая руки, считается проигравшей.

Мышеловка

Играющие делятся на неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая:

*Ах, как мыши надоели,
Все погрызли, все поели.
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас,
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех сейчас.*

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу тренера-преподавателя «хлоп» стоящие в кругу дети опускают руки и приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей оказывается пойманными, дети меняются ролями, и игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.

После того как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих в кругу или пытаться разорвать сцепленные руки. Наиболее ловких детей, которые ни разу не попались в мышеловку, следует отметить.

Мы веселые ребята

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от

детей, примерно посередине между линиями, находится ловящий. Ловящий назначается тренером-преподавателем или выбирается детьми.

Дети хором произносят:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три – лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловящий догоняет и ловит их. Тот, до кого ловящий сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2-3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловящий.

Если после 2-3 перебежек ловящий никого не поймает, все равно выбирается новый ловящий.

Гуси-лебеди

На одном краю площадки чертой обозначают дом, в котором находятся гуси. На противоположном краю стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором находится волк. Остальное место – луг. Дети, исполняющие роли волка и пастуха, назначаются тренером, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся на лугу, перелетают с места на место (махают руками).

Пастух: «Гуси, гуси!».

Гуси: «Га-га-га!».

Пастух: «Есть хотите?».

Гуси: «Да-да-да!».

Пастух: «Так летите!».

Гуси: «Нам нельзя, серый волк под горой, не пускает нас домой!».

Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите!».

Гуси, расправив крылья (вытянув руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек (по условию игры) подсчитывают пойманных волком гусей. Затем назначаются новый волк и пастух. Игра повторяется 3-4 раза. Вначале роль волка выполняет тренер-преподаватель.

Хитрая лиса

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу тренера-преподавателя дети закрывают глаза, а тренер-преподаватель обходит за спинами детей круг и незаметно дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого дотронется тренер-преподаватель, становится хитрой лисой. Тренер-преподаватель предлагает играющим открыть глаза и внимательно

посмотреть друг на друга, пытаюсь выяснить, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие хором 3 раза (с небольшими промежутками) спрашивают (сначала тихо, а потом все громче): «Хитрая лиса, где ты?». При этом все внимательно смотрят друг на друга. Как только вопрос: «Хитрая лиса, где ты?» – будет произнесен в третий раз, играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает в середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). Пойманного лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймает 2-3 детей, тренер-преподаватель громко произносит: «В круг!». Играющие образуют круг, и игра возобновляется. Игра повторяется 5-6 раз.

Если лиса выдала себя чем-нибудь, тренер-преподаватель назначает другую лису. Выбирать лису может и кто-то из играющих. Если лиса долго не может никого поймать, можно выбрать другого водящего. Если площадка очень большая, можно обозначить ее границы.

Игры с прыжками

Удочка

Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга тренер-преподаватель. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с наполнителем. Играющие внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и временно выбывает из игры. Вскоре делается небольшой перерыв, затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети.

Конец шнура с мешочком должен скользить по полу. Если дети легко справляются с заданием, можно слегка приподнять мешочек от пола. Вращать шнур нужно не только по часовой стрелке, но и против. Для усложнения игры между двумя прыжками можно дать детям дополнительное задание: присесть и встать, повернуться 1-3 раза вокруг себя и др.

С кочки на кочку

Дети делятся на 2 группы и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке чертят кружочки-кочки (расстояние между ними должно варьироваться от 20 до 40 см). Тренер-преподаватель вызывает по несколько детей то с одной, то с другой стороны площадки. Перепрыгивая с кочки на кочку, они перебираются на другую сторону площадки. Все следят, правильно ли прыгающие выполняют упражнение. Затем прыгают следующие.

Задания можно разнообразить: перепрыгивать с кочки на кочку на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге, в приседе. Можно разделить детей на команды и выяснить, какая команда прыгает лучше или быстрее.

Кто сделает меньше прыжков

Все дети становятся с одной стороны площадки. По команде тренера-преподавателя они по очереди перемещаются до противоположной стороны площадки с помощью прыжков. Задача каждого играющего – сделать как можно меньше прыжков (т.е. прыжки должны быть как можно более длинными). Когда прыгает один ребенок, все остальные вслух считают его прыжки. В конце игры определяется победитель, преодолевший дистанцию за минимальное количество прыжков.

Прыжки можно выполнять разными способами: на двух ногах, на одной ноге, вперед, боком, спиной вперед.

Игры с лазанием и ползанием

Медведи и пчелы

Улей (гимнастическая стенка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне – луг. В стороне – медвежья берлога. Одновременно в игре участвуют не более 12-15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи – в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (сезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезает на стенку) и лакомятся медом. Как только тренер-преподаватель подает сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

После двух повторений дети меняются ролями. Тренер-преподаватель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с гимнастической стенки; если нужно, оказывает помощь.

Пожарные на учении

Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3-4 колонны (по числу пролетов). Первые в колоннах стоят на черте. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте на рейке подвешивают ленточку («колокольчик»). По сигналу тренера «раз, два, три – беги!» все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут гимнастической стенке, влезает на нее и звонят в колокольчик (дотрагиваются до ленточки), произнося:

«Дзынь-дзынь!». Затем они спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Тренер-преподаватель отмечает того, кто первым позвонил. Игра продолжается. Задание должны выполнить все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих, сумевших позвонить первыми.

Тренер-преподаватель следит, чтобы дети слезали, а не спрыгивали с реек; если нужно, помогает. Нарушившему правило выигрыш не засчитывается.

Кто быстрее ползает

Дети выстраиваются в 3-4 колонны. По команде тренера-преподавателя «раз, два, три – ползи!» дети, стоящие в колоннах первыми, ложатся на живот и быстро ползут по-пластунски до противоположной стены зала. После касания стены рукой ребенок поднимается на ноги и бежит назад. Передача эстафеты следующему члену команды выполняется касанием плеча. Игра продолжается, пока задание не выполнят все дети. Проигравшей считается команда, участник которой финишировал последним на завершающем этапе.

Игры с метанием

Охотник и зайцы

На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. Перед началом игры в каждом доме находятся 2-3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид, что разыскивает следы зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу зайцы выбегают из домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По сигналу тренера-преподавателя «охотник!» зайцы бегут в домики, а ребенок, изображающий охотника, бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.

У охотника в руках может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя.

Попади в обруч

Дети стоят по кругу диаметром 8-10 м, через одного держат в руках мешочки с наполнителем. В центре круга лежит обруч. По сигналу тренера-преподавателя дети начинают передавать мешочки по кругу товарищам справа или слева (по договоренности). Передача мешочков продолжается несколько секунд, при этом тренер подбадривает детей возгласами «быстрее, быстрее!» Затем тренер-преподаватель громко командует: «Бросок!» Дети, у которых в этот момент в руках оказались

мешочки, делают оборот вокруг своей оси и бросают их в обруч двумя руками снизу. Тренер-преподаватель подсчитывает, сколько мешочков попало в обруч. Затем мешочки собираются и снова раздаются играющим. Игра продолжается до тех пор, пока все дети одновременно не попадут мешочками в обруч.

Мяч водящему

Провести 2 линии. Расстояние между ними 2-3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает мяч водящему и перебегает в конец колонны. Вся колонна продвигается вперед, и к исходной линии подходит следующий. Когда все дети бросят мяч, выбирают нового водящего.

Указания. Игру можно провести с элементом соревнования. В этом случае играющим следует встать в несколько колонн и выбрать столько же водящих. Если игроки роняют мяч, водящий бросает его повторно, но из-за этого колонна теряет время.

Школа мяча

Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. Ударить мяч о землю и поймать его одной рукой. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладони (1-3 раза) и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стену и поймать его одной рукой. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладони и поймать его одной рукой. В парах: ударить мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону партнера, который должен поймать его. Ударить мяч о стену снизу вверх и поймать его. Ударить мяч о стену, бросив из-за спины, из-за головы, из-под ноги, из-под руки, и поймать его.

Игры-эстафеты

Простая эстафета

Дети становятся в 3-4 колонны на одной стороне площадки перед стартовой чертой. Количество детей в колоннах должно быть одинаковым. По сигналу тренера-преподавателя дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к противоположной стене, касаются ее рукой, разворачиваются и бегут обратно. Передача эстафеты следующему члену команды выполняется касанием плеча. После этого бежит второй участник и т.д. Проигравшей считается команда, участник которой финишировал последним на завершающем этапе.

Необходимо следить, чтобы дети, ожидающие своей очереди, не переступали стартовую черту до передачи эстафеты.

Эстафета парами

Дети становятся в 2 колонны парами на одной стороне площадки за линию. Количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На противоположной стороне площадки разложены набивные мячи. По сигналу тренера-преподавателя первые пары, взявшись за руки, бегут к набивным мячам, оббегают их и возвращаются в конец своей колонны. Как только они пересекут линию старта, убегают вторые пары. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не примут участие все пары. Выигрывает та колонна, игроки которой финишируют первыми на последнем этапе.

Во время бега нельзя разъединять руки.

Принеси мяч, не задев ограждение

Дети делятся на 2 команды с равным количеством игроков, каждая команда выстраивается в колонну. У первых игроков каждой команды в руках баскетбольный мяч. Перед каждой колонной укладываются в 2 параллельных ряда набивные мячи, в каждом ряду по 4-5 набивных мячей. Расстояние между рядами набивных мячей 50 см. По сигналу тренера-преподавателя первые в колонне с мячами в руках бегут по узкой дорожке, образованной двумя рядами набивных мячей, добегают до противоположной стены, касаются ее мячом и возвращаются назад, снова пробегая между рядами набивных мячей. При этом они стараются не сбить ни один набивной мяч ногами. Если игрок сбивает набивной мяч, он должен остановиться и поставить его на место, а затем продолжать бег. Первые номера передают баскетбольный мяч вторым и т.д., пока бег не закончит вся команда. Побеждает команда, первой закончившая бег.

Расстояние между рядами набивных мячей и длину этих рядов можно варьировать.

Приложение № 2. Подвижные игры для 2-го года обучения

Игры с бегом

Быстро возьми, быстро положи

Играющие выстраиваются в 2-3 колонны с равным количеством игроков в каждой команде. У противоположной стены зала перед каждой колонной лежат 2 обруча на расстоянии 1 м друг от друга. В одном из двух обручей лежит мешочек с наполнителем. По сигналу тренера-преподавателя первые игроки в каждой колонне бегут к обручу, в котором лежит мешочек (каждый к своему обручу), быстро берут мешочек и перекладывают его в другой обруч, а затем бегом возвращаются назад и передают эстафету следующему игроку хлопком ладони о ладонь. Затем бегут вторые игроки и т.д. Выигрывает команда, закончившая бег первой.

Перемени предмет

На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн (расстояние между колоннами примерно 1,5 м). На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80 см. Каждый первый в колонне держит в руках мешочек с наполнителем. В центр каждого кружка кладется такой же мешочек. По сигналу играющие бегут к кружкам, кладут мешочек и берут другой, затем бегом возвращаются на свое место и поднимают принесенный мешочек над головой. Тот, кто сделает это первым, считается выигравшим. Прибежавшие передают мешочки стоящим сзади, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполняют задание, отмечается команда, имеющая больше выигрышей.

Поднимать мешочек вверх ребенок может только после того, как встанет в колонну. Тренер-преподаватель следит, чтобы дети не подходили к черте, оставляя свободное место для возвращающегося игрока.

Жмурки

Дети располагаются в ограниченном месте. Одному из них завязывают глаза – это жмурка. По сигналу тренера-преподавателя дети бегают, слегка похлопывая в ладоши. Жмурка ловит. Когда жмурка поймает кого-нибудь, игра приостанавливается и выбирается новый жмурка. Если жмурка долго не может никого поймать, его надо сменить.

Вариант игры: дети стоят по кругу, в центре двое – жмурка и ребенок с колокольчиком в руках. Ребенок бегает внутри круга и звонит, а жмурка его ловит.

Совушка

В одном из углов площадки обозначается гнездо совы. В гнезде находится водящий-совушка. Остальные играющие бегут по площадке, изображая жуков, бабочек и других насекомых. Через некоторое время тренер-преподаватель говорит: «Ночь!». Играющие замирают на месте в той позе, в какой их застала команда. Совушка вылетает из своего гнезда. Медленно летит, машет крыльями и смотрит, не пошевелился ли кто. Того, кто пошевелился, совушка уводит к себе в гнездо. Тренер-преподаватель говорит: «День!». Бабочки, жуки и другие насекомые опять начинают летать, кружиться, жужжать. После 2-3 вылетов совы на охоту подсчитывается число пойманных. Выбирается другая сова.

До начала игры тренер-преподаватель рассказывает о повадках совы, о том, что она хорошо видит ночью. Предупреждает, что сова должна следить одновременно за всеми насекомыми.

Чье звено скорее соберется

Играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает водящего и становится за ним в колонну. Тренер-преподаватель хлопает в ладоши, все играющие начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях, меняя движения в зависимости от задаваемого тренером темпа и ритма. По сигналу «на места» водящие останавливаются на том месте, где их застал сигнал, и поднимают руку вверх. Остальные быстро собираются за своими водящими в колонны, равняются и стоят по стойке «смирно». Тренер-преподаватель отмечает, какое звено собралось первым.

Вариант. Когда все находятся в движении, тренер-преподаватель говорит: «Стой!». Все играющие останавливаются и закрывают глаза, а водящие тем временем перебегают на другие места, поднимают руки и замирают. Тренер-преподаватель произносит: «На места!». Дети открывают глаза и спешат построиться за своими водящими.

Игры с прыжками

Лягушки и цапля

Границы болота (прямоугольник или круг), где живут лягушки, отмечаются уложенными на пол скакалками. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте (квакают). Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу тренера-преподавателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает через скакалку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли – они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. Если все лягушки успеют

выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2-3 повторений игры выбирается новая цапля.

Играющие должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть 2 цапли.

Волк во рву

Поперек зала двумя параллельными линиями на расстоянии около 1 м одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий – волк. Остальные дети – козы. Они живут в доме (стоят по одну сторону от рва вдоль стены зала). На противоположной стороне рва находится поле. После слов тренера-преподавателя «Козы в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бегает во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Тренер-преподаватель говорит: «Козы, домой!». Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2-3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала через ров, или если она попала в ров ногой. Для усложнения игры можно выбрать двух волков.

Игры с лазанием

Ловля обезьян

Изображающие обезьян дети располагаются около гимнастической стенки по одну сторону площадки. В противоположной стороне находятся ловцы обезьян (4-6 детей). Они хотят сманить обезьян с деревьев и поймать их. Ловцы договариваются, какие движения они будут делать. Они выходят на середину площадки и показывают задуманные движения. Обезьяны в это время быстро влезают на стенку и наблюдают оттуда за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы уходят в конец площадки, а обезьяны слезают с деревьев, приближаются к тому месту, где были ловцы, и подражают их движениям. По сигналу тренера-преподавателя «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них, а ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево. Пойманных они уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

Надо следить за тем, чтобы дети не спрыгивали со стены, а спускались вниз до последней перекладины. При повторении игры движения ловцов должны быть новыми.

Игры с метанием и ловлей

Кого называли, тот и ловит мяч

Дети ходят, бегают, прыгают по площадке. Тренер-преподаватель держит большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Ребенок подбегает, ловит мяч и снова бросает его вверх, называя по имени кого-нибудь другого.

Играющий подбрасывает мяч вверх на том месте, где он его поймал. Мяч надо подбрасывать повыше, чтобы названный ребенок успел подбежать к нему и поймать. Надо, чтобы дети старались ловить мяч с воздуха или после одного отскока от земли.

Стой!

Дети стоят с тренером-преподавателем. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребенка. В этот момент все дети разбегаются в разные стороны. Тот, чье имя было названо, быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в кого-нибудь из играющих. Если водящий ни в кого не попадет, он бежит за мячом, берет его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-нибудь. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увертываться, нагибаться, приседать, подпрыгивать и т.п.

Тренер-преподаватель объясняет детям, что, бросая мяч, надо целиться в ноги. Нарушающих это правило он вначале предупреждает, а затем выводит из игры.

Игры-эстафеты

Веселые соревнования

Играющие становятся в 3-4 колонны у общей черты на расстоянии 2-3 шагов одна от другой. В каждой команде одинаковое количество играющих. Впереди каждой колонны в 4-5 шагах поставлены гимнастические скамейки, еще дальше на полу положены обручи. По сигналу тренера-преподавателя первые в колоннах бегут к скамейкам, запрыгивают на них, пробегают до конца, спрыгивают, подбегают к обручам, пролезают в них, аккуратно кладут обручи на пол, затем быстро возвращаются в конец своих колонн (эстафета передается хлопком в ладонь следующего игрока). Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Дорожка препятствий

Играющие становятся в 3-4 колонны у общей черты на расстоянии 3-4 шагов одна от другой. В каждой команде одинаковое количество играющих. Впереди перед каждой командой заранее подготавливаются дорожки препятствий (по количеству команд). Дорожка может включать в себя различные виды препятствий: гимнастические скамейки (по которым надо пробежать), горки из матов (через которые надо перелезть), одиночные маты (которые надо преодолеть с помощью кувyrка), обручи (в которые надо пролезть) и т.п. По сигналу тренера-преподавателя первые в колоннах бегут к дорожке и преодолевают ее, затем бегом возвращаются назад и передают эстафету хлопком в ладонь следующего игрока. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Дорожки препятствий должны быть одинаковыми для каждой команды. Препятствия не должны быть травмоопасными.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ И ПОМЕТОК

Сенчурин С. В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.**

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Киокушинкай» г. Перми

Адрес: 614068, г. Пермь, ул. Крисанова, 11а
Тел./факс (342) 237-29-82, 237-27-08
Email: karateperm@gmail.com
Сайт: <https://каратэ59.рф>