

Утверждаю  
заведующая  
МБДОУ «детским садом № 7  
Л.Н.Голикова  
Приказ № 306 от «01» 2017г



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
(секция каратэ)

Рассмотрено  
на Педагогическом совете  
Протокол №2 от «30» ноября 2017г.

## **Пояснительная записка**

Система дополнительного образования является частью образовательной системы. Создавая благоприятную коммуникативную среду, дополнительное образование обеспечивает обучение, воспитание, формирование мотивации к познанию и творчеству. По своему «местоположению» в системе образования это часть образовательной деятельности, которая находится за пределами общеобразовательного государственного стандарта, включая изучение тех областей культуры и науки, которые не представлены в школьных программах. Дополнительное образование сопряжено с базовым, но не повторяет его, а расширяет, углубляет, вводит новые аспекты, востребованные детьми и их родителями.

Дополнительное образование мобильно, вариативно, многообразно, личностно ориентировано. Его назначение – удовлетворение многообразных потребностей детей в познании и общении, которые далеко не всегда могут быть реализованы в рамках предметного обучения.

Основное (базовое) образование ценно своей системностью, дополнительное – возможностью индивидуализировать процесс социализации ребенка.

Все это делает дополнительное образование самостоятельной образовательной сферой, ценной и значимой для личности и общества.

Таким образом, дополнительное образование, обеспечивая социальную адаптацию, продуктивную организацию свободного времени детей, является одним из определяющих факторов развития их способностей и интересов, их социального и профессионального самоопределения. Все это ставит развитие системы дополнительного образования в разряд приоритетов федеральной, региональной и муниципальной политики.

Наличие в настоящее время «социального заказа» в области боевых искусств, в частности Киокусинкай, как представителя лучших традиций мировой культуры, требует разработки и приведения учебной программы по данному виду боевого искусства к государственным стандартам. Не являясь частью основного (базового) образования, учебная программа по Киокусинкай может быть рассмотрена как программа дополнительного образования (ПДО) и составлена в соответствии с требованиями действующего законодательства РФ в области спорта, физической культуры и образования к программам дополнительного образования.

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки юных каратистов Киокусинкай, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по Киокусинкай, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

**Актуальность.** Прежде всего, каратэ Киокусинкай – это превосходная система психофизической подготовки, которая способствует направлению в нужное русло бьющей через край детской энергии. Занятия включают в себя гимнастику, растяжку, работу над развитием памяти и внимательности. Они также учат быть дисциплинированным, адаптироваться к коллективу.

Более того, каратэ Киокусинкай для детей защитит ребенка от негативного влияния улицы, уменьшит время сидения за компьютером. У ребенка также появится возможность больше общаться со сверстниками. К тому же ребенок станет более сильным, дисциплинированным, уверенным в себе, будет толерантно относиться к слабым и побежденным.

Практическая значимость данной программы состоит в популяризации здорового образа жизни, пробуждении в детях потребности и интереса к познанию нового, ознакомлении детей с основами каратэ Киокусинкай, организации досуга старших дошкольников. Занятия каратэ Киокусинкай, как вид спорта, комплексно развивают у детей мышление, память, внимание, творческое воображение, наблюдательность, способность рассуждать, логику, внутреннюю речь, самооценку, объективность и многое другое. Занятия каратэ Киокусинкай в системе дополнительного образования, выявляя и развивая индивидуальные способности, формируя прогрессивную направленность личности, способствуют общему развитию и воспитанию ребенка.

Цель программы – укрепления здоровья, содействие разностороннему обучению и гармоничному развитию личности ребенка.

Достижение цели сопряжено с решением следующих задач:

**Воспитательные:**

- привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой, приобщение к здоровому образу жизни;
- воспитание культуры общения: привитие дошкольникам чувства коллективизма, формирование «командного духа», стремления и умения строить продуктивные взаимоотношения с товарищами; учить строить взаимоотношения с соперниками на основе взаимоуважения;
- помощь в становлении у детей лучших личностных качеств ребенка: целеустремленность, воля к победе, собранность, стремление к самосовершенствованию, творческих способностей;
- формирование осознанного отношения к своему здоровью;
- воспитание чувства патриотизма, общей культуры.

**Оздоровительные:**

- способствовать гармоничному оздоровлению детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям;
- привитие навыков в организации собственной здоровьесберегающей деятельности;
- формирование навыков систематического наблюдения за своим здоровьем.

**Образовательные:**

- формирование знаний в области физической культуры, истории карате Киокусинкай, основными терминами карате Киокусинкай;
- овладение навыков жизненно важных двигательных умений;
- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью техническими действиями приемами базовых видов спорта.

**Развивающие:**

- способствовать развитию психических процессов: мышления, памяти, внимания, воображения, зрительного восприятия;
- способствовать развитию физических качеств: скорость, сила, выносливость, гибкость, ловкость;
- создавать условия для развития речевых умений и способности, связанных с регулятивными, коммуникативными, коммуникативно-личностными и рефлексивными функциями речи;
- способствовать развитию умений, связанных с выполнением знаково-символических действий.

Программа построена с учетом следующих принципов:

- единство обучения, воспитания и развития детей;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей обучаемых
- систематичность и последовательность в изложении материала, его доступность, вариативность;

Организационные моменты. Программа предполагает обучение детей 4-7 лет. На первых занятиях проходит начальная диагностика, умений и навыков, по результатам которой выстраиваются индивидуальные программы работы.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 25-30 минут.

**Предполагаемые результаты освоения программы**

Знания.

- имеют представления об истории и происхождении каратэ Киокусинкай;
- о строении тела человека;
- гигиенические основы занятий физической культуры;
- правила безопасности при выполнении различных видов упражнений;
- знают основные термины Киокусинкай;
- знают правила поведения в зале;
- знают правила спортивного этикета;
- знают правила турнирного поведения.

Уровень знаний предполагается оценивать в ходе беседы с тренером. Структура вопросов позволяет выявить уровень освоения ребенком содержания программы – узнавание, воспроизведение, применение.

Знания и умения детей актуализируются и проверяются в ходе викторин, конкурсов, эстафет.

Умения.

- применяют полученные теоретические знания на практике (умеют принимать исходной позиции, правильно ходить в каждой стойке, ориентироваться в спортзале, знают применение каждой стойки в отдельности и в совокупности с другими стойками);
- применяют элементарные тактические приемы;
- выполняют общеразвивающие упражнения без примера и с примером;
- владеют рефлексивными умениями (умение видеть и осознать свои ошибки, оценивать позицию, анализировать полученные результаты, контролировать и объективно оценивать свои действия, объяснять сделанные движения, рассказывать о своих планах).

Оценка результатов освоения основных умений осуществляется по результатам игровой практики. Личностное отношение к занятиям выявляется в ходе наблюдения за деятельностью учащихся и в ходе собеседования с родителями учеников по следующим параметрам:

- интерес к каратэ Киокусинкай, к общению с тренером и товарищами,
- познавательная активность, стремление узнать больше,
- приоритетный выбор досуговой деятельности, ее связь с каратэ Киокусинкай,
- стремление к самостоятельности при выполнении заданий, выборе видов деятельности на занятиях,
- стремление к совершенствованию, позитивное отношение к себе, своим достижениям,
- положительный эмоциональный настрой в ходе занятий.

## Содержание программного материала.

### I. Основы теоретических знаний.

#### 1.1. Исторический обзор. («Как появилось каратэ»)

Как появилось каратэ. О происхождении каратэ известно только из легенд. Так, по одной из легенд, создателем каратэ считается Бодхидхарма, основатель дзэн-буддизма, который в 520 г. н.э. перенес свою резиденцию из Индии в Китай, в монастырь Шаолинь, расположенный на склоне лесистой горы Шаоши в нескольких десятках километров от города Чжэнчжоу. Этот монастырь и стал центром его учения о Будде, а заодно и центром умственного и физического воспитания последователей этого учения.

История каратэ Киокусинкай. Как правило история восточных единоборств всегда связан с личностью ее основателя. Основателем системы Киокусинкай каратэ является **Масутацу Ояма**.



Пожалуй, самое яркое отражение послевоенный бум каратэ-до нашел в деятельности Ояма Масутацу - великого мастера и не менее великого пропагандиста, создавшего себе и своей школе фантастическую по масштабам рекламу в странах Запада. Ояма, водившийся в 1923 году, относится к новому поколению каратистов, которое качественно отличается от бескорыстных подвижников былых времен: стремление к самоутверждению любой ценой вело его по тернистому пути к вершинам... Кореец по происхождению, он принадлежал к этническому меньшинству, много веков служившему объектом дискриминации в едином по национальному составу японском обществе. В первой половине XX века, когда Корея превратилась в колонию японского империализма, сегрегация корейцев, в том числе и уроженцев Японских островов, стала нормой государственной политики. Возможно, именно сознание некоторой ущемленности и пробудило в способном корейском юноше желание пробиться наверх во что бы то ни стало. Псевдоним, под которым он стал известен миру, Ояма Масутацу (букв. умножающий свои достижения, подобные высокой горе) воплощает честолюбивые юношеские мечты.

#### 1.2 Строение частей тела.

*«Такой не знакомый Я»:* (строение частей тела). *Не только шапку носить.* (голова); *Как я вижу.* (глаза); *Почему я чувствую запах.* (нос); *Куда я ем и, что у меня за зубами.* (рот); *Куда и как я слышу.* (уши); *Откуда руки растут.* (руки); *А что такое туловище.* (туловище); *Куда и зачем я бегу.* (ноги).

1.3 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях киокусинкай. *«Я и моё здоровье».*

*Как работает моя секция.* (Порядок и содержание работы секции.)

Личная гигиена: *Мой день.* (режим дня), *Я и доктор.* (врачебный контроль), *На сколько я сильнее.* (самоконтроль спортсмена).

*«Как нужно ухаживать за собой».* Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля.

## II. Общеразвивающие упражнения.

### 2.1 Упражнения в движении.

- в ходьбе: ходьба в колонне по одному; ходьба в колонне по одному на носках; перестроение в колонну по одному в ходьбе; ходьба в колонне по два; ходьба в колонне по одному, по сигналу тренера ходьба с высоким подниманием колен; упражнения для рук во время ходьбы;
- в беге: бег в колонне по одному; бег враспынную;
- смежные упражнения с ходьбой и бегом: по сигналу тренера переход с ходьбы на бег и наоборот;

### 2.2 Упражнения на месте.

Выход на носок стопы руки в верх ; поворот туловища руки в стороны; наклоны в стороны руки в стороны ; приседания руки в перед; приставные шаги в сторону руки в сторону, шаг в перед одна рука в верх другая а низ; прыжки на месте руки на пояс; прыжки на одной ноге со сменой ноги по сигналу; прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет; глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; выпрямить колени, приняв положение упора, согнувшись; прогнуться, руки вынести вперед; выпрямить колени, приняв положение упора, согнувшись; хлопнуть в ладоши под коленом; отставить ногу назад на носок, руки в стороны;

### 2.3 Упражнения с предметами.

- с малым мечем: руки в стороны, вверх, переложить мяч из руки в руку; поднять согнутую ногу, переложить под ней мяч из руки в руку; присесть, руки вперед, переложить мяч из руки в руку; прокатить мяч вокруг себя; поднять прямые ноги вверх, скатить мяч; подбросить мяч и поймать;
- с большим мечем: руки вверх, переложить мяч в другую руку; прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; поднять вперед прямые руки и ногу, коснуться ногу мячом; подбрасывание мяча вверх и ловля его;
- палкой: палка вверх и опустить за голову; наклоны с палкой поднятой в верх; присесть, палку вынести вперед; наклон вперед, палку назад - вверх; прыжком ноги врозь, палку вверх; приставные шаги в стороны с подъемом палки в верх;
- кубиками: руки в стороны, вверх, переложить кубик из руки в руку; наклон вперед, коснуться кубиком носка ноги; коснуться кубиком пятки ноги; присесть, кубик вперед; поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног;
- обручами: поднятие обруча из положения перед собой в верх; обруч в верху наклоны в стороны; присесть, обруч вынести вперед; согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; обруч вперед, ногу назад на носок;
- кеглями: кегли в стороны, кегли вверх; кегли в стороны наклониться к ноге; поворот, поставить кеглю у пятки ноги; присесть, кегли вынести вперед; прыжки на одной ноге вокруг кеглей в правую и левую сторону.

## III. Основные виды движений.

-ходьба: ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; ходьба по гимнастической скамейке, переключая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной; ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны; ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; ходьба по гимнастической

скамейке с поворотом на 360°; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка; ходьба по бревну, руки свободно балансируют.

- бег: бег между кеглями поставленными в одну линию; бег по наклонной доске; бег с изменением направления движения;

- прыжки: прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед; прыжки на двух ногах через шнуры; прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию; перепрыгивание на двух ногах через бруски; прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону; прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет; прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого; прыжки из обруча в обруч на правой и левой ноге; прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 8—10 м.

- бросание и ловля: перебрасывание мяча; бросание мяча двумя руками от груди; перебрасывание мяча двумя руками снизу; перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу; перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами, бросание одной рукой, а ловля двумя; бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками;

- метание: забрасывание мяча в корзину двумя руками; забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы; метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой; метание мешочков в корзину (обруч) с расстояния 3 м.

#### **IV. Имитационные упражнения.**

##### **4.1. Имитационные упражнения на месте.**

- атакующие: имитация прямого удара рукой в средний уровень; имитация прямого удара коленом в средний уровень; имитация короткого прямого удара рукой в средний уровень; имитация прямого удара подушечкой пальцев в средний уровень; имитация бокового удара голенью в бедро; имитация бокового удара голенью в средний уровень; имитация бокового удара голенью в верхний уровень

- защитные: имитация блока от, ударов в голову (рукой, ногой); имитация блока от, ударов в нижний уровень (рукой, ногой); имитация кругового блока (снаружи во внутрь) от ударов в средний уровень (рукой, ногой); имитация кругового блока (изнутри наружу) от ударов в средний уровень (рукой, ногой); изучение длинной боевой стойки с применением имитации блока от, ударов в нижний уровень (рукой, ногой);

##### **4.2. Имитационные упражнения в движении.**

- атакующие: изучение перемещений в длинной боевой стойки с имитацией прямого удара рукой в средний уровень одноименной рукой; изучение перемещений в длинной боевой стойки с имитацией прямого удара коленом в средний уровень; изучение перемещений в длинной боевой стойки с имитацией прямого удара подушечкой пальцев в средний уровень и разворот на месте с двойным блоком от ударов в нижний уровень (рукой, ногой); изучение перемещений в длинной боевой стойки с имитацией прямого удара рукой в средний уровень разноименной рукой и разворота на месте; изучение перемещений в длинной боевой стойки с имитацией бокового удара голенью в средний уровень и разворот на месте с двойным блоком от ударов в нижний уровень;

- защитные: изучение перемещений в длинной боевой стойки с имитацией блока от ударов в нижний уровень (рукой, ногой) и разворот на месте с этим же блоком;

#### **V. Игры.**

##### **5.1. Подвижные игры.**

«Мышеловка»; «Перелет птиц»; «Пожарные на учении»; «Кто скорее до флажка»; «Медведи и пчелы»; «Охотники и зайцы»; «Пятнашки».

##### **5.2. Игры малой подвижности.**

«У кого мяч?»; «Найди и промолчи»; «Сделай фигуру»; «Мяч водящему»; «Затейники».

#### **VI. Итоговый контроль.**

«*Настоявший ли я каратист*».

Итоговый контроль это - оценка результатов за учебный год: выявление уровня решения годовых задач согласно ожидаемому результату в конце года.

## Примерное содержание тренировочных занятий.

Сентябрь

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча; имитационные упражнения.

Пособия. 2 гимнастические скамейки (высота 30—35 см), 8—10 кубиков (высота 6 см), мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.

1 часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу тренера ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.

2 часть.

Общеразвивающие упражнения.

№	Исходное положение	Общеразвивающие упражнения.
1.	ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе	1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (7—8 раз).
2.	ноги на ширине плеч, руки за головой	1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).
3.	ноги на ширине плеч, руки внизу	1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).
4.	основная стойка 1, руки на поясе	1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).
5.	основная стойка, руки внизу	1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).
6.	основная стойка, руки на поясе	1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо); 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6—8 раз).
7.	основная стойка, руки на поясе	1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 - 8 повторить 3- 4 раза. Выполняются в среднем темпе под счет тренера.

Основные виды движений.

№	Основные виды движений.
1.	Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3—4 раза).
2.	Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) - 2—3 раза.
3.	Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу (10—12 раз).

Имитационные упражнения.

№	Имитационные упражнения.
1.	Имитация прямого удара рукой в средний уровень, стоя в колонне по 3 (расстояние между детьми 1,5 м) разными руками (10—12 раз).
2.	Имитация прямого удара коленом в средний уровень, стоя в колонне по 3 (расстояние между детьми 1,5 м) разными ногами (10—12 раз).

При выполнении упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики) требуется определенная координация движений. Поэтому тренер обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на ритмичность ходьбы. Упражнение в равновесии выполняется поточно двумя колоннами в среднем

темпе, дети идут с небольшим интервалом друг от друга, стараясь не задевать за предметы, спрыгнув со скамейки, обходят ее с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Затем тренер с помощью детей убирает скамейки и обозначает линию старта и финиша для прыжков. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дети выполняют поточно двумя колоннами до обозначенного места (флажок, кубик, кегля), обходят предмет и шагом возвращаются в конец своей колонны. Тренер обращает внимание на энергичное отталкивание и взмах рук.

По окончании упражнения в прыжках тренер предлагает одной колонне детей взять мячи и построиться около обозначенной линии в одну шеренгу, вторая подгруппа детей выстраивается напротив первой. По сигналу тренера дети первой шеренги перебрасывают мячи своим партнерам. Тренер напоминает, чтобы мячи бросали в руки своим товарищам, а те не готовили заранее руки, т. е. не выставляли вперед.

По окончании упражнения с мячами тренер просит детей сложить мечь и строит детей в колонну по 3 и дает следующие команды: и. п.: основная стойка, пальцы рук сжаты в кулак, правая рука согнута в локте на уровне груди, левая рука вытянута вперед на уровне солнечного сплетения. На счет тренера резкая и четкая смена рук. Для выполнения требуется определенная координация движений. Поэтому тренер обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на выполнения движения четко по команде и соблюдения правильного уровня обеих рук. Упражнение выполняется фронтально 3 колоннами в среднем темпе, дети выполняют движения, стараясь не терять положение рук, и следить за осанкой.

По окончании упражнения имитация прямого удара рукой в средний уровень тренер просит принять детей и.п. и расслабить руки. После этого тренер дает команду и. п.: основная стойка, руки согнуты в локтях, пальцы рук сжаты в кулак и находятся на уровне глаз, на счет ребенок поднимает колено вверх и ставит ногу в начальное положение, меняя ноги. Для выполнения требуется определенная координация движений. Поэтому тренер обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на выполнения движения четко по команде и соблюдения правильного уровня поднятия бедра обеих ног. Упражнение выполняется фронтально 3 колоннами в среднем темпе, дети выполняют движения, стараясь не терять положение рук, ног и следить за осанкой.

После выполнения упражнения тренер подготавливает детей к подвижной игре.

Подвижная игра «Мышеловка». Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели,  
Развелось их просто страсть.  
Все погрызли, все поели,  
Всюду лезут — вот напасть.  
Берегитесь же, плутовки,  
Доберемся мы до вас.  
Вот поставим мышеловки,  
Переловим всех зараз»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу тренера:

«Хлоп!» — дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

В конце игры тренер отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке. 3 часть.

Игра малой подвижности «У кого мяч?». Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Тренер дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!» — и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он



берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2—3 раза.

*Материал для повторения.*

На тренировочных занятиях в старшей группе детского сада дети осваивают различные виды движений, совершенствуя свои умения в ходьбе, беге, равновесии, лазанье, метании, прыжках. Однако для закрепления и совершенствования пройденного материала необходимо повторение физических упражнений, подвижных игр вне занятий, в самостоятельной двигательной деятельности под руководством родителей. Родители привлекают и руководят детьми по мере овладения тем или иным программным материалом индивидуально.

Материал по развитию основных видов движений для повторения и закрепления пройденного на тренировочных занятиях разработан в соответствии с программными требованиями для детей старшего дошкольного возраста.

Повторение программного материала.

Октябрь

Программное содержание. Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры; перебрасывании мяча и увеличение знаний имитационных упражнений.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.

1 часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу тренера перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег враспынную, ходьба враспынную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.

2 часть.

Общеразвивающие упражнения.

№	Исходное положение	Общеразвивающие упражнения.
1.	основная стойка, руки на поясе	1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (3—4 раза).
2.	ноги врозь, руки на поясе	1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (4—6 раз).
3.	основная стойка, руки на поясе	1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение (6 раз).
4.	сидя ноги вместе	руки в упоре сзади (прямые). 1— поднять вверх - вперед прямые ноги — «угол» (плечи не продавливать); 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5.	стоя на коленях, руки на поясе	1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге (6 раз).
6.	лежа на спине, руки за головой	1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3—4— то же другой ногой (6—8 раз).
7.	основная стойка, руки на поясе	На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8— прыжки на левой ноге; 9—12— прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза.

Основные виды движений.

№	Основные виды движений.
1.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза).
2.	Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.) 2—3 раза.
3.	Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.

Имитационные упражнения.

№	Имитационные упражнения.
1.	Имитация короткого прямого удара рукой в средний уровень, стоя в колонне по 3

	(расстояние между детьми 1,5 м) разными руками (10—12 раз).
2.	Имитация прямого удара подушечкой пальцев в средний уровень стоя в колонне по 3 (расстояние между детьми 1,5 м) разными ногами (10—12 раз).

Тренер ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, на расстоянии 1,5—2 м от них кладет 4—5 шнуров. Дети выстраиваются в две колонны и поточно выполняют сначала ходьбу по гимнастической скамейке, затем прыжки.

Пособия убираются, и ребята выстраиваются в две шеренги. Одна подгруппа детей заранее берет мячи.

Тренер поясняет, что при передаче (переброске) мяча локти следует опустить вниз, затем, описав мячом небольшую дугу (от себя, вниз, на грудь) и разгибая руки вперед, активным движением кисти послать мяч, одновременно разгибая ноги (предварительно полусогнутые).

Мяч надо послать так, чтобы он оказался на уровне груди партнера. Тем, кто ловит мяч, надо поймать его кистями рук и при этом не прижимать к себе.

После показа и объяснения дети распределяются на пары и начинают переброску (передачу) мяча друг другу. Упражнение проводится в среднем темпе.

По окончании упражнения с мячами тренер просит детей сложить мечи и строит детей в колонну по 3 и дает следующие команды: и. п.: основная стойка, пальцы рук сжаты в кулак, правая рука согнута в локте на уровне груди, левая рука вытянута в перед на уровне солнечного сплетения в согнутом положении, пальцы кулака смотрят в верх. На счет тренера резкая и четкая смена рук. Для выполнения требуется определенная координация движений. Поэтому тренер обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на выполнения движения четко по команде и соблюдения правильного уровня обеих рук. Упражнение выполняется фронтально 3 колоннами в среднем темпе, дети выполняют движения, стараясь не терять положение рук, и следить за осанкой.

По окончании упражнения имитация короткого прямого удара рукой в средний уровень тренер просит принять детей и.п. и расслабить руки. После этого тренер дает команду и. п.: основная стойка, руки согнуты в локтях, пальцы рук сжаты в кулак и находятся на уровне глаз, на счет ребенок поднимает колено в верх, выпрямляет ногу, натягивая большой палец стопы на себя, после выпрямления ноги подгибает голень под бедро и ставит ногу в начальное положение, меняя ноги. Для выполнения требуется определенная координация движений. Поэтому тренер обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на выполнения движения четко по команде и соблюдения правильного уровня поднятия бедра, формирование стопы обеих ног. Упражнение выполняется фронтально 3 колоннами в среднем темпе, дети выполняют движения, стараясь не терять положение рук, ног и следить за осанкой.

После выполнения упражнения тренер подготавливает детей к подвижной игре.

Подвижная игра «Перелет птиц». На одном конце зала находятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) - это деревья. По сигналу тренера: «Птицы улетают!» --- дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда тренер произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры тренер в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске.

3 часть.

Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

*Материал для повторения*

Игровые упражнения. Лазанье — «Пролезь в обруч», «Проползи и не задень» (ползание между кеглями, кубиками на четвереньках). Прыжки — «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами), на двух ногах до флажка (кегли). Равновесие — «Пройди по мостику» (Ходьба между линиями, по доске, по скамейке). Имитационные упражнения «Отбей мячик ровно» (подвешенный теннисный мяч нужно оттолкнуть назад кулаком, подушечкой пальцев ноги. Очень важно чтобы мяч летел четко назад, а не болтался в стороны.) Подвижные игры: «Мышеловка», «Ловишки», «Пробеги тихо».

## Ноябрь

Программное содержание. Отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах; увеличение знаний имитационных упражнений.

Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.

1 часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу тренера ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.

2 часть.

Общеразвивающие упражнения.

№	Исходное положение	Общеразвивающие упражнения.
1.	основная стойка, мяч в правой руке	1—2— руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4— опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).
2.	ноги на ширине ступни, мяч в правой руке	1—2— поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4— вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6 раз).
3.	ноги на ширине ступни, мяч в правой руке	1— присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).
4.	стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке	1—3- прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево (3-4 раза).
5.	сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади	1—2— поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3—4— вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5—6 раз).
6.	основная стойка, мяч в обеих руках внизу	Подбросить мяч и поймать (2—3 раза).
7.	основная стойка, мяч в правой руке	Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет 1—8 (3—5 раз)

Основные виды движений.

№	Основные виды движений.
1.	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, переключивая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2—3 раза).
2.	Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой (2—3 раза).
3.	Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). Повторить 8—10 раз.

Имитационные упражнения.

№	Имитационные упражнения.
1.	Имитация блока от ударов в голову (рукой, ногой), стоя в колонне по 3 (расстояние между детьми 1,5 м) разными руками (10—12 раз).
2.	Имитация бокового удара голенью в бедро, стоя в колонне по 3 (расстояние между детьми 1,5 м) разными ногами (10—12 раз).

Все упражнения выполняются отдельно. Вначале — достаточно сложное упражнение в равновесии, требующее точности, собранности и внимания. Дети выполняют данное задание в умеренном темпе двумя колоннами. Затем скамейки убирают, тренер ставит в два ряда кегли.

После словесного пояснения дети перестраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя приступают к выполнению упражнения.

После того как прыжковое упражнение будет выполнено 2—3 раза, кегли убираются и, перестроившись в две шеренги, дети перебрасывают мячи друг другу (разобравшись предварительно на пары).

По окончании упражнения с мячами тренер просит детей сложить мечи и строит детей в колонну по 3 и дает следующие команды: и. п.: основная стойка, пальцы рук сжаты в кулак, правая рука согнута в локте на уровне груди, левая рука поднята над головой, в согнутом положении, пальцы кулака смотрят вниз. На счет тренера резкая и четкая смена рук. Для выполнения требуется определенная координация движений. Поэтому тренер обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на выполнения движения четко по команде и соблюдения правильного уровня обеих рук. Упражнение выполняется фронтально 3 колоннами в среднем темпе, дети выполняют движения, стараясь не терять положение рук, и следить за осанкой.

По окончании упражнения имитация блока тренер просит принять детей и.п. и расслабить руки. После этого тренер дает команду и. п.: основная стойка, руки согнуты в локтях, пальцы рук сжаты в кулак и находятся на уровне глаз, на счет ребенок поднимает колено в сторону и в верх, одновременно разворачивается на опорной ноге выпрямляет ногу, растягивая подъем стопы, после выпрямления ноги подгибает голень под бедро и ставит ногу в начальное положение, меняя ноги. Для выполнения требуется определенная координация движений. Поэтому тренер обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на выполнения движения четко по команде и соблюдения правильного уровня поднятия бедра, формирование стопы обеих ног. Упражнение выполняется фронтально 3 колоннами в среднем темпе, дети выполняют движения, стараясь не терять положение рук, ног и следить за осанкой.

После выполнения упражнения тренер подготавливает детей к подвижной игре.

Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в три, четыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные.

Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу тренера (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Тренер отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание. Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры тренер отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки.

При проведении данной игры тренер осуществляет страховку детей.

3 часть.

Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

*Материал для повторения*

Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине повернуться и пройти дальше; ходьба по скамейке, на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую. Прыжки — «Высоко и далеко»: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая шнур справа и слева; прыжки из обруча в обруч (3—4 шт.) без пауз. С мячом — «Брось и поймай» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками, бросание мяча и ловля его после отскока от пола между партнерами). Имитационные упражнения: «Отбей мячик ровно» (подвешенный теннисный мяч нужно оттолкнуть назад кулаком, подушечкой пальцев ноги. Очень важно чтобы мяч летел четко назад а не болтался в стороны.) «Стульчик» (Берется стул, табурет. Ребенок подходит к нему в плотную тем самым лишая себя возможности поднять колено в перед и делает маховые движения, через стул, поднимая колено с боку). Отработка блока перед зеркалом. Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Не оставайся на полу», «Ловишки».

Декабрь

Программное содержание. Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык

прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; увеличение знаний имитационных упражнений.

Пособия. Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12—20 см), мячи на Полгруппы (диаметр 20 см).

1 часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).

2 часть.

Общеразвивающие упражнения с палкой.

№	Исходное положение	Общеразвивающие упражнения.
1.	основная стойка, палка внизу	1 — палка вверх; 2 — опустить за голову; 3 -- палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
2.	ноги врозь, палка внизу	. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).
3.	И. п.: основная стойка, палка внизу	1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
4.	основная стойка, палка внизу за спиной	1—2 — наклон вперед, палку назад - вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5.	сидя ноги врозь, палка за головой	1 — палка вверх; 2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 — выпрямиться палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
6.	основная стойка, палка внизу	. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет 1—8 (2—3 раза).
7.	основная стойка, палка у груди в согнутых руках	1 — правую ногу в Сторону на носок, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).

Основные виды движений.

№	Основные виды движений.
1.	Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (2—3 раза).
2.	Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) — 2—3 раза.
3.	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях) 10—15 раз.

Имитационные упражнения.

№	Имитационные упражнения.
1.	Имитация блока от ударов в нижний уровень (рукой, ногой), стоя в колонне по 3 (расстояние между детьми 1,5 м) разными руками (10—12 раз)
2.	Имитация бокового удара голенью в средний уровень, стоя в колонне по 3 (расстояние между детьми 1,5 м) разными ногами (10—12 раз).

Тренер ставит пособия, после показа и объяснения, дети двумя колоннами выполняют упражнение в равновесии в среднем темпе. При выполнении данного задания обязательна страховка.

После того как дети пройдут по доске два-три раза, пособия убираются и тренер в две линии раскладывает бруски. Дети также двумя колоннами поточно выполняют упражнения в прыжках. Основное внимание уделяется перепрыгиванию без остановки и мягкому приземлению на полусогнутые ноги.

Для выполнения третьего упражнения дети перестраиваются в две шеренги, в руках у одной подгруппы мячи. По указанию тренера они приступают к их перебрасыванию.

По окончании упражнения с мячами тренер просит детей сложить мечи и строит детей в колонну по 3 и дает следующие команды: и. п.: основная стойка, пальцы рук сжаты в кулак, правая рука согнута в локте на уровне груди, левая рука вытянута перед собой, кулак на уровне пояса, пальцы кулака смотрят вниз. На счет тренера рука с груди идет к противоположному уху. Поворачивая пальцы кулака к уху, и кулак опускается вниз на уровень пояса. Для выполнения требуется определенная координация движений. Поэтому тренер обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на выполнения

движения четко по команде и соблюдения правильного уровня обеих рук. Упражнение выполняется фронтально 3 колоннами в среднем темпе, дети выполняют движения, стараясь не терять положение рук, и следить за осанкой.

По окончании упражнения имитация блока тренер просит принять детей и.п. и расслабить руки. После этого тренер дает команду и. п.: основная стойка, руки согнуты в локтях, пальцы рук сжаты в кулак и находятся на уровне глаз, на счет ребенок поднимает колено в сторону и в верх, одновременно разворачивается на опорной ноге выпрямляет ногу, растягивая подъем стопы, после выпрямления ноги подгибает голень под бедро и ставит ногу в начальное положение, меняя ноги. Для выполнения требуется определенная координация движений. Поэтому тренер обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на выполнения движения четко по команде и соблюдения правильного уровня поднятия бедра, формирование стопы обеих ног. Упражнение выполняется фронтально 3 колоннами в среднем темпе, дети выполняют движения, стараясь не терять положение рук, ног и следить за осанкой.

После выполнения упражнения тренер подготавливает детей к подвижной игре.

Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. дается задание: по сигналу тренера выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Тренер отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большее количество очков.

3 часть.

Игра малой подвижности «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному (или враспынную), по сигналу воспитателя: «Стоп!» — дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» - позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.

*Материал для повторения*

Игровые упражнения на улице. Ходьба и бег между ледяными постройками катание друг друга на санках; скольжение по ледяным дорожкам (страховка родителя обязательна). Игровые упражнения: «Кто дальше бросит» (бросание снежков вдаль), «Сделай фигуру», «Ловишки». Подвижная игра «Мороз-Красный нос». В помещении. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; ходьба и бег по наклонной доске со свободным балансированием рук. Прыжки: перепрыгивание через шнуры (бруски); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. С мячом: прокатывание мяча друг другу (различные исходные положения); отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. Имитационные упражнения: «Отбей мячик ровно» (подвешенный теннисный мяч нужно оттолкнуть назад кулаком, подушечкой пальцев ноги. Очень важно чтобы мяч летел четко назад, а не болтался в стороны.) «Стульчик» (Берется стул, табурет. Ребенок подходит к нему в плотную тем самым лишая себя возможности поднять колено в перед и делает маховые движения, через стул, поднимая колено с боку.) Отработка блока перед зеркалом. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Гуси-лебеди».

Январь

Программное содержание. Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер, увеличение знаний имитационных упражнений.

Пособия. 2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см).

1 часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.

2 часть.

Общеразвивающие упражнения.

№	Исходное положение	Общеразвивающие упражнения.
1.	основная стойка, кубик в правой руке	1 руки в стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3- в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).
2.	ноги на ширине плеч,	1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кубиком носка

	кубик в правой руке	правой ноги; 3 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге (6 раз).
3.	стоя на коленях, кубик в правой руке	1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (6—8 раз).
4.	основная стойка, кубик в правой руке	1—2 — присесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз).
5.	лежа на спине, кубик в обеих руках за головой	1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).
6.	основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу	Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону.

#### Основные виды движений.

№	Основные виды движений.
1.	Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза.
2.	Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза.
3.	Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз).

#### Имитационные упражнения.

№	Имитационные упражнения.
1.	Имитация кругового блока (снаружи во внутрь) от ударов в средний уровень (рукой, ногой), стоя в колонне по 3 (расстояние между детьми 1,5 м) разными руками (10—12 раз).
2.	Имитация бокового удара голенью в верхний уровень, стоя в колонне по 3 (расстояние между детьми 1,5 м) разными ногами (10—12 раз).

Упражнение в равновесии проводится поточно двумя колоннами. Тренер объясняет, что бег по наклонной доске следует выполнять от исходной черты (которая проводится на расстоянии 2—3 м, чтобы дети имели возможность небольшого разбега), а затем спокойно спуститься вниз. При этом осуществляет страховку детей.

Для выполнения упражнений в прыжках и забрасывании мяча в корзину (кольцо) дети подразделяются на две подгруппы. Первая - самостоятельно выполняет прыжки — два на правой и два на левой между кубиками, затем только на правой и на левой ноге, и так несколько раз. После выполнения прыжков дети возвращаются в конец своей колонны шагом, что и будет являться одновременно кратким отдыхом.

Вторая подгруппа детей занимается под руководством тренера: выполняет броски мяча в корзину (высота 2 м) двумя руками от груди. В руках у каждого по одному мячу.

После того как все дети забросят мяч в корзину по 5—6 раз, тренер подает команду к смене мест.

По окончании упражнения тренер просит детей сложить спортивное оборудование и строит детей в колонну по 3 и дает следующие команды: и. п.: основная стойка, пальцы рук сжаты в кулак, правая рука согнута в локте на уровне груди, левая рука вытянута перед собой в согнутом положении, кулак на уровне подбородка, пальцы кулака смотрят на подбородок. На счет тренера рука с груди идет к затылку. Прислонив пальцы кулака к затылку, кулак выносится из-за головы по кругу с наружи во внутрь на уровень подбородка. Для выполнения требуется определенная координация движений. Поэтому тренер обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на выполнения движения четко по команде и соблюдения правильного уровня обеих рук. Упражнение выполняется фронтально 3 колоннами в среднем темпе, дети выполняют движения, стараясь не терять положение рук, и следить за осанкой.

По окончании упражнения имитация блока тренер просит принять детей и.п. и расслабить руки. После этого тренер дает команду и. п.: основная стойка, руки согнуты в локтях, пальцы рук сжаты в кулак и находятся на уровне глаз, на счет ребенок поднимает колено в сторону и в верх, одновременно разворачивается на опорной ноге выпрямляет ногу, растягивая подъем стопы, после выпрямления ноги подгибает голень под бедро и ставит ногу в начальное положение, меняя ноги. Для выполнения требуется определенная координация движений. Поэтому тренер обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на выполнения движения четко по команде и соблюдения правильного уровня поднятия бедра, формирование стопы обеих ног. Упражнение выполняется фронтально 3 колоннами в среднем темпе, дети выполняют движения, стараясь не терять положение рук, ног и следить за осанкой.

После выполнения упражнения тренер подготавливает детей к подвижной игре.

Подвижная игра «Медведи и пчелы. Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи.

На одной стороне зала находится улей, а на противоположной - луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу тренера пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Тренер подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями.

Перед игрой тренер напоминает детям, что с возвышений нужно слезать, а не спрыгивать, на лестницу залезать не выше 4—5-й рейки. Тренер обязательно осуществляет страховку детей; если возникает необходимость, оказывает помощь.

3 часть.

Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

*Материал для повторения*

Игровые упражнения на улице: «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность). Катание на санках друг друга; ходьба на лыжах (по подгруппам); игры с клюшкой и шайбой. Подвижная игра «Хитрая лиса». Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске; ходьба и бег по гимнастической скамейке с выполнением заданий рук; ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. Прыжки: Перепрыгивание через шнуры, бруски; прыжки вокруг предметов на двух Ногах, правой и левой ногой. С мячом: подбрасывание мяча вверх; перебрасывание мяча друг другу; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. Имитационные упражнения: «Отбей мячик ровно» (подвешенный теннисный мяч нужно оттолкнуть назад кулаком, подушечкой пальцев ноги). Очень важно чтобы мяч летел четко назад, а не болтался в стороны. «Стульчик» (берется стул, табурет, ребенок подходит к нему в плотную тем самым лишая себя возможности поднять колено вперед и делает маховые движения, через стул, поднимая колено с боку.) Отработка блока перед зеркалом. Подвижные игры: «Карусель» «Не оставайся на полу», «Сделай фигуру» (в помещении).

Февраль

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину, увеличение знаний имитационных упражнений, изучение длинной боевой стойки.

Пособия. Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).

1 часть.

Ходьба в колонне по одному. На сигнал тренера ходьба враспынную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.

2 часть.

Общеразвивающие упражнения с обручем.

№	Исходное положение	Общеразвивающие упражнения.
1.	основная стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками)	1-обруч вперед; 2-обруч вверх; 3 обруч вперед; 4 вернуться в исходное положение (6 раз).
2.	основная стойка, обруч внизу	1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо, руки прямые; 3 — обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).
3.	основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках	1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3 - вернуться в исходное положение (6 раз).
4.	сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди	1 — наклон вперед к правой ноге; 2 вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).
5.	лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за	1—2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).



	середину)	
6.	стоя в обруче.	Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет 1—8 в чередовании с ходьбой в обруче (3-4 раза).
7.	обруч в обеих руках внизу (хват с боков).	1 — обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (6 раз).

#### Основные виды движений.

№	Основные виды движений.
1.	Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза).
2.	Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза).
3.	Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).

#### Имитационные упражнения.

№	Основные виды движений.
1.	Имитация кругового блока (изнутри наружу) от ударов в средний уровень (рукой, ногой), стоя в колонне по 3 (расстояние между детьми 1,5 м) разными руками (10—12 раз).
2.	Изучение длинной боевой стойки с применением имитации блока от, ударов в нижний уровень (рукой, ногой), стоя в колонне по 3 (расстояние между детьми 1,5 м) разными руками, ногами (6—7 раз).

Тренер ставит пособия для выполнения упражнений в равновесии, проверяет их устойчивость. Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом выполняют ходьбу вверх и вниз по доске, свободно балансируя руками.

Затем дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет прыжки на двух ногах через бруски, а вторая друг за другом поточным способом забрасывает мяч в корзину. По сигналу тренера дети меняются местами и, после того как тренер убедится, что все готовы, приступают к упражнениям.

По окончании упражнения тренер просит детей сложить спортивное оборудование и строит детей в колонну по 3 и дает следующие команды: и. п.: основная стойка, пальцы рук сжаты в кулак, правая рука согнута в локте на уровне груди, левая рука вытянута перед собой в согнутом положении, кулак на уровне подбородка, пальцы кулака смотрят на подбородок. На счет тренера рука с груди идет под мышку противоположной руки. Прислонив кулак к подмышке, кулак выносится из-под руки по кругу изнутри наружу на уровень подбородка. Для выполнения требуется определенная координация движений. Поэтому тренер обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на выполнения движения четко по команде и соблюдения правильного уровня обеих рук. Упражнение выполняется фронтально 3 колоннами в среднем темпе, дети выполняют движения, стараясь не терять положение рук, и следить за осанкой.

По окончании упражнения имитация блока тренер просит принять детей и.п. и расслабить руки. Объяснив детям то, что по команде длинная боевая стойка ноги остаются на ширине плеч, корпус ровно, нога которую назвали (правая или левая) остается на месте и сгибается в колене, другая нога отодвигается назад до тех пор, пока при взгляде на переднее колено не будет видно пальцев стопы, пальцы передней стопы смотрят в перед, пальцы задней стопы смотрят в сторону под 45 градусов. Руки выполняют имитацию блока от, ударов в нижний уровень (рукой, ногой). Блок делается той же рукой, которая нога впереди. После этого тренер дает команду и. п.: основная стойка, определив сторону выхода в длинную боевую стойку (правая сторонняя или левосторонняя) звучит команда старта (выхода в стойку). После выхода детей в стойку тренер проходит по спортзалу и исправляет ошибки детей. Дается команда принять основную стойку и выход в длинную боевую стойку с другой ногой впереди и выполнением имитацию блока от, ударов в нижний уровень (рукой, ногой) и т.д. Для выполнения требуется определенная координация движений. Поэтому тренер обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на выполнения движения четко по команде и соблюдения правильного положения ног, рук, правильным положением стопы обеих ног. Упражнение выполняется фронтально 3 колоннами в среднем темпе, дети выполняют движения, стараясь не терять положение рук, ног и следить за осанкой.

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

3 часть.

Игра малой подвижности

Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».

*Материал для повторения*

Игровые упражнения на улице: «Перепрыгни — не задень» (прыжки через снежные кирпичики, высота 10 см), «Пройди — не упади» (ходьба по снежному валу). Катание на санках; игры с клюшкой и шайбой. В помещении. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую впереди, за спиной. Прыжки: перепрыгивание через шнур; прыжки на правой и левой ноге, огибая различные предметы. С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу. Имитационные упражнения: «Отбей мячик ровно» (подвешенный теннисный мяч нужно оттолкнуть назад кулаком, подушечкой пальцев ноги. Очень важно чтобы мяч летел четко назад а не болтался в стороны.) «Стульчик» (Берется стул, табурет. Ребенок подходит к нему в плотную тем самым лишая себя возможности поднять колено в перед и делает маховые движения через стул поднимая колено с боку.) Оработка блока перед зеркалом. Оработка длинной боевой стойки с применением имитации блока от, ударов в нижний уровень (рукой, ногой) перед зеркалом. Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Хитрая лиса», «Мышеловка».

Март

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу тренера; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер, увеличение знаний имитационных упражнений, изучение перемещений в длинной боевой стойки.

Пособия. Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.

2 часть.

Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

№	Исходное положение	Общеразвивающие упражнения.
1.	основная стойка, мяч в правой руке внизу	1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).
2.	ноги врозь, мяч в правой руке внизу	1 — наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
3.	стойка на коленях, мяч в обеих руках	1—2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).
4.	сидя на полу, мяч зажат между стонами ног, руки в упоре сзади	1—2 — поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—7 раз).
5.	лежа на спине, мяч в прямых руках за головой	1—2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 — ударить мячом о пол и поймать двумя руками (8—10 раз подряд).
6.	основная стойка, мяч в правой руке	Подбрасывание мяча вверх и ловля его (5—6 раз подряд).
7.	основная стойка, мяч в правой руке	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на счет 1—8), поворот кругом и снова прыжки (повторить 3—4 раза).

Основные виды движений.

№	Основные виды движений.
1.	Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).
2.	Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза.
3.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз).

Имитационные упражнения.

№	Имитационные упражнения.
1.	Изучение перемещений в длинной боевой стойки с имитацией прямого удара рукой в средний уровень одноименной рукой, стоя в колонне по 3 (расстояние между детьми 1,5 м) разными руками (10—12 раз).
2.	Изучение перемещений в длинной боевой стойки с имитацией прямого удара коленом в средний уровень, стоя в колонне по 3 (расстояние между детьми 1,5 м) разными ногами (10—12 раз).

Одна подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет упражнение в равновесии; основное внимание уделяется правильной осанке: голову и спину держать прямо, удерживая мешочек на голове, чтобы он не упал. Вторая подгруппа выполняет прыжки из обруча в обруч; при этом тренер указывает на темп упражнения, способ выполнения и на организационные моменты.

После выполнения упражнений в равновесии и прыжках дети перестраиваются в две шеренги и встают на расстоянии 3 м одна от другой. Следует показ упражнения тренером в паре с ребенком (так, чтобы всем было видно) и даются указания: бросать мяч согнутой в локте рукой от плеча точно в середину между шеренгами ловить после отскока от пола двумя руками, не прижимая его к груди; следить за полетом мяча.

По сигналу тренера: «Бросили!» — дети перебрасывают мяч, а ловят произвольно. Прежде чем подать команду, тренер проверяет правильность исходного положения ног стойка ноги врозь.

По окончании упражнения тренер просит детей сложить спортивное оборудование и строит детей в колонну по 3 и дает следующие команды: и. п.: основная стойка, определив сторону выхода в длинную боевую стойку (правосторонняя или левосторонняя) звучит команда старта (выхода в стойку) с имитацией блока от, ударов в нижний уровень (рукой, ногой). Тренер дает пояснение, что дети будут идти вперед в длинной боевой стойке с имитацией прямого удара одноименной рукой в средний уровень. На счет дети делают шаг, принимают четкое положение длинной боевой стойки и выполняют имитацию прямого удара одноименной рукой в средний уровень. Три счета лицом вперед и три счета спиной назад. Для выполнения требуется определенная координация движений. Поэтому тренер обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на выполнения движения четко по команде и соблюдения правильного положения ног, рук, правильным положением стопы обеих ног. Упражнение выполняется фронтально 3 колоннами в среднем темпе, дети выполняют движения, стараясь не терять положение рук, ног и следить за осанкой.

По окончании упражнения изучение перемещений в длинной боевой стойки с имитацией прямого удара рукой в средний уровень одноименной рукой тренер просит принять детей и.п. и расслабить руки. После этого тренер дает команду и. п.: основная стойка, определив сторону выхода в длинную боевую стойку (правосторонняя или левосторонняя) звучит команда старта (выхода в стойку) с имитацией блока от, ударов в нижний уровень (рукой, ногой) двумя руками. Руки сгибаются в локтях, пальцы рук сжаты в кулак и находятся на уровне глаз, на счет ребенок поднимает колено задней ноги и делает имитацию прямого удара коленом в средний уровень, приставляет ногу к ноге, и выполняет шаг вперед принимая положение длинной боевой стойки. Три счета лицом вперед и три счета спиной назад. Для выполнения требуется определенная координация движений. Поэтому тренер обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на выполнения движения четко по команде и соблюдения правильного положения ног, рук, правильным положением стопы обеих ног. Упражнение выполняется фронтально 3 колоннами в среднем темпе, дети выполняют движения, стараясь не терять положение рук, ног и следить за осанкой.

Подвижная игра «Пожарные на учении».

3 часть.

Игра малой подвижности эстафета с большим мячом «Мяч водящему».

*Материал для повторения*

Игровые упражнения Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, выпрямиться и пройти дальше; ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч; в длину с места; перепрыгивание через бруски. С мячом: бросание мяча вдаль; перебрасывание мяча друг другу; прокатывание мяча между предметами. Имитационные упражнения: «Отбей мячик ровно»; «Стульчик»; «Отработка

упражнений перед зеркалом». Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Ловишки»- «Сделай фигуру».

Апрель

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, изучение перемещений и поворотов в длинной боевой стойке.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).

2 часть.

Общеразвивающие упражнения.

№	Исходное положение	Общеразвивающие упражнения.
1.	основная стойка, руки на поясе	1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).
2.	ноги на ширине плеч, руки за спину	1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
3.	ноги слегка расставлены, руки в стороны	1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).
4.	стоя на колёнях, руки на поясе	1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).
5.	стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол	1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора, согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).
6.	лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью	1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

Основные виды движений.

№	Основные виды движений.
1.	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза).
2.	Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза).
3.	Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).

Имитационные упражнения.

№	Имитационные упражнения.
1.	Изучение перемещений в длинной боевой стойки с имитацией блока от ударов в нижний уровень (рукой, ногой) и разворот на месте с этим же блоком, стоя в колонне по 3 (расстояние между детьми 1,5 м) разными руками (10—12 раз).
2.	Изучение перемещений в длинной боевой стойки с имитацией прямого удара подушечкой пальцев в средний уровень и разворот на месте с двойным блоком от ударов в нижний уровень (рукой, ногой), стоя в колонне по 3 (расстояние между детьми 1,5 м) разными ногами (10—12 раз).

Вначале дети метают в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. Упражнения в равновесии и прыжках выполняются поточным способом двумя-тремя колоннами (в зависимости от количества пособий).

По окончании упражнения тренер просит детей убрать спортивное оборудование и строит детей в колонну по 3 дает следующие команды: и. п.: основная стойка, определив сторону выхода в длинную боевую стойку (правосторонняя или левосторонняя) звучит команда старта (выхода в стойку) с имитацией блока от ударов в нижний уровень (рукой, ногой). Тренер дает пояснение, что дети будут идти вперед в длинной боевой стойке с имитацией блока от ударов в нижний уровень (рукой, ногой). На счет дети делают шаг, принимают четкое положение длинной боевой стойки и

выполняют имитацию блока от ударов в нижний уровень (рукой, ногой). Сделав три счета лицом вперед. Звучит команда разворота. По команде дети поворачивают свою голову назад через плечо ноги находящейся сзади, заднюю ногу заносят в сторону передней ноги и останавливают ногу на ширине плеч от передней ноги. После выполняется разворот корпуса и правильное приобретение длинной боевой стойки. Делается имитация блока от ударов в нижний уровень (рукой, ногой) и т.д. Для выполнения требуется определенная координация движений. Поэтому тренер обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на выполнения движения четко по команде и соблюдения правильного положения ног, рук, правильным положением стопы обеих ног. Упражнение выполняется фронтально 3 колоннами в среднем темпе, дети выполняют движения, стараясь не терять положение рук, ног и следить за осанкой.

По окончании упражнения - изучение перемещений в длинной боевой стойки с имитацией блока от ударов в нижний уровень (рукой, ногой) и разворот на месте с этим же блоком тренер просит принять детей и.п. и расслабить руки. После этого тренер дает команду и. п.: основная стойка, определив сторону выхода в длинную боевую стойку (правосторонняя или левосторонняя) звучит команда старта (выхода в стойку) с имитацией блока от ударов в нижний уровень (рукой, ногой) двумя руками. Руки сгибаются в локтях, пальцы рук сжаты в кулак и находятся на уровне глаз, на счет ребенок поднимает заднюю ногу и делает имитацию прямого удара подушечкой пальцев в средний уровень, приставляет ногу к ноге, и выполняет шаг вперед, принимая положение длинной боевой стойки. Сделав три счета лицом вперед. Звучит команда разворота. По команде дети поворачивают свою голову назад через плечо ноги находящейся сзади, заднюю ногу заносят в сторону передней ноги и останавливают ногу на ширине плеч от передней ноги. После выполняется разворот корпуса и правильное приобретение длинной боевой стойки. Делается имитация блока от ударов в нижний уровень (рукой, ногой) двумя руками и т.д. Для выполнения требуется определенная координация движений. Поэтому тренер обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на выполнения движения четко по команде и соблюдения правильного положения ног, рук, правильным положением стопы обеих ног. Упражнение выполняется фронтально 3 колоннами в среднем темпе, дети выполняют движения, стараясь не терять положение рук, ног и следить за осанкой.

Подвижная игра «Медведи и пчелы».

3 часть.

Игра малой подвижности ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу тренера: «Сделай фигуру!»

*Материал для повторения*

Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; ходьба на носках; ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперед; перепрыгивание через шнуры, канат, справа и слева от него. С мячом: бросание мяча вдаль; отбивание мяча о пол во время ходьбы и ловля его двумя руками. Имитационные упражнения: «Отбей мячик ровно»; «Стулчик»; «Отработка упражнений перед зеркалом». Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Совушка», «Мышеловка».

Май

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену, изучение перемещений и поворотов в длинной боевой стойки.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи на полгруппы.

1 часть.

Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.

2 часть.

Общеразвивающие упражнения.

№	Исходное положение	Общеразвивающие упражнения.
1.	основная стойка, руки внизу	. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).
2.	ноги слегка расставлены, руки на	1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

	поясе	
3.	ноги врозь, руки на поясе	1 — руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).
4.	упор, стоя на коленях, опираясь ладонями о пол	1—2 выпрямить колени, приняв положение упора, согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5.	основная стойка, руки внизу	1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз).
6.	стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе	На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4 раза).
7.	основная стойка, руки за головой	1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз)

#### Основные виды движений.

№	Основные виды движений.
1.	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).
2.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).
3.	Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).

#### Имитационные упражнения.

№	Имитационные упражнения.
1.	Изучение перемещений в длинной боевой стойки с имитацией прямого удара рукой в средний уровень разноименной рукой и разворота на месте стоя, в колонне по 3 (расстояние между детьми 1,5 м) разными руками (10—12 раз).
2.	Изучение перемещений в длинной боевой стойки с имитацией бокового удара голенью в средний уровень и разворот на месте с двойным блоком от ударов в нижний уровень (рукой, ногой), стоя в колонне по 3 (расстояние между детьми 1,5 м) разными ногами (10—12 раз).

Дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет упражнение в равновесии, где основное внимание тренер уделяет сохранению устойчивого равновесия, высокому подниманию колен; носок оттянут, голову и спину держать прямо. Вторая подгруппа детей выполняет упражнения с мячом, бросая о стену. После того как первая подгруппа выполнит задание в равновесии 2—3 раза, дети меняются местами.

Прыжки на двух ногах дети выполняют поточным способом в две колонны. Возвращаются в свою колонну с внешней стороны шагом.

По окончании упражнения тренер просит детей убрать спортивное оборудование и строит детей в колонну по 3 и дает следующие команды: и. п.: основная стойка, определив сторону выхода в длинную боевую стойку (правосторонняя или левосторонняя) звучит команда старта (выхода в стойку) с имитацией блока от ударов в нижний уровень (рукой, ногой). Тренер дает пояснение, что дети будут идти вперед в длинной боевой стойке с имитацией прямого удара разноименной рукой в средний уровень. Дети меняют руку и ставят вперед разноименную руку. На счет дети делают шаг, принимают четкое положение длинной боевой стойки и выполняют имитацию прямого удара разноименной рукой в средний уровень. Сделав три счета лицом вперед. Звучит команда разворота. Выполнив разворот, дети после блока выполняют имитацией прямого удара разноименной рукой в средний уровень и т.д. Для выполнения требуется определенная координация движений. Поэтому тренер обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на выполнения движения четко по команде и соблюдения правильного положения ног, рук, правильным положением стопы обеих ног. Упражнение выполняется фронтально 3 колоннами в среднем темпе, дети выполняют движения, стараясь не терять положение рук, ног и следить за осанкой.

По окончании выполнения упражнения изучение перемещений в длинной боевой стойки с имитацией прямого удара рукой в средний уровень разноименной рукой и разворота на месте стоя тренер просит принять детей и.п. и расслабить руки. После этого тренер дает команду и. п.: основная стойка, определив сторону выхода в длинную боевую стойку (правосторонняя или левосторонняя) звучит команда старта (выхода в стойку) с имитацией блока от ударов в нижний

уровень (рукой, ногой) двумя руками. Руки сгибаются в локтях, пальцы рук сжаты в кулак и находятся на уровне глаз, на счет ребенок поднимает заднюю ногу и делает имитацию бокового удара голенью в средний уровень, приставляет ногу к ноге, и выполняет шаг вперед, принимая положение длинной боевой стойки. Сделав три счета лицом вперед. Звучит команда разворота и т.д. Для выполнения требуется определенная координация движений. Поэтому тренер обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на выполнения движения четко по команде и соблюдения правильного положения ног, рук, правильным положением стопы обеих ног. Упражнение выполняется фронтально 3 колоннами в среднем темпе, дети выполняют движения, стараясь не терять положение рук, ног и следить за осанкой.

Подвижная игра «Мышеловка».

3 часть.

Игра малой подвижности «Что изменилось?»

*Материал для повторения*

Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на носках, с передачей мяча из одной руки в другую. Прыжки: на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; на двух ногах, огибая различные предметы; в длину с места. С мячом: метание мяча на дальность; бросание мяча о стену; перебрасывание мяча друг другу. Имитационные упражнения: «Отбей мячик ровно»; «Стульчик»; «Отработка упражнений перед зеркалом». Подвижные игры: «Пожарные на учении», «Удочка», «Мышеловка».

## **Литература**

1. Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Г. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет // Теория и практика физической культуры, 1986, № 10, с. 21-25. .
2. Зеленин В. Применение на физкультурных занятиях нестандартного оборудования. // Дошкольное воспитание. - 1991. - №4. .
3. Кожухова Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников. // Дошкольное воспитание №3. 2000.
4. Лагутин А.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении // 7. Теория и практика физической культуры, 1994, № 7, с. 8-11.
5. Обухова Л.Ф. Детская психология. М., 1995.
6. Пенькова Л. Подготовка дошкольных работников к творческой профессиональной деятельности // Дошкольное воспитание. 1999. №2.
7. Пимонова Е.А. Содержание и методика физического воспитания детей 5-7 лет: Автореф. канд. дис. М., 1990, 23 с.
8. Филиппова С. О проблемах физического совершенствования детей в дошкольных учреждениях. // Дошкольное воспитание 1999. №4.
9. Шарманова С.Б. Особенности использования средств ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Автореф. канд. дис. СПб.: НИИФК, 1995, 17 с.
10. В.Т. Кудрявцев Программа оздоровительно-развивающей программы с дошкольниками, М., 2000г.