****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы:** физкультурно - спортивное.

**Новизна:** программы в смешанных единоборствах (ММА) состоит в том, что она рассчитана на возраст воспитанников от 4 лет, что является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам.

**Актуальность программы.** В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (панкратион, дзюдо, кикбоксинг, каратэ, тхэквондо, бразильское джиу-джитсу и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

Важной причиной популярности смешанных единоборств (ММА) является его доступность. Смешанные единоборства (ММА) сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое в смешанных единоборствах (ММА), которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам.

 За несколько лет практики и освоения техники и тактики в смешанных единоборствах (ММА), наряду с другими видами спорта, данная программа посвящена такому актуальному вопросу, как сохранение и укрепление здоровья детей, формированию у них привычки к здоровому образу жизни, а также формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

 В дошкольном возрасте закладываются основы правильной техники, развития физических качеств, а также формирования морально-волевых качеств, которые позволяют в дальнейшем заниматься физическими упражнениями и различными видами спорта.

Смешанное единоборство (ММА)- это боевые искусство, представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств.

Для детей рекомендован только бесконтактный метод, который развивает отличную реакцию, ловкость и выдержку.

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

Чем раньше ребенок приступит к занятиям, тем значительнее будет

эффект от них, и тем проще будет ему приобрести необходимые навыки.

 Программа построена на теоретическо-методологических подходах:

**1)** Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения

к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия,

позитивные отношения к себе и окружающим);

**2)** Единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом

деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для

развития личности ребенка);

**3)** Учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок

уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные

особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно

выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);

**4)** Личностно-ориентированный подход (создание благоприятных

условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его

потенциала);

**5)** Практика - деятельности подход (знания и умения лучше

усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

 **Педагогическая целесообразность.**

Образовательная дополнительная программа «Смешанные единоборства» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Смешанные единоборства (ММА) интересен для данной возрастной группы ( 4-5 лет ) детей .

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,

- от частного к общему,

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса большой акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. Далее внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств, которые позволяют в дальнейшем заниматься физическими упражнениями и различными видами спорта.

**Цель программы:** Реализовать оптимальные возможности физического и духовно-нравственного развития детей,разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

 И укрепление и повышение работоспособности детского организма.

**Задачи программы:**

1. Научить технике выполнения физических упражнений;

2. Овладеть базовой техники смешанных единоборств .

3. Привить историю возникновения и развития таких видов спорта, как панкратион, кикбоксинг, каратэ.

4. Сформировать у детей потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья.

5. Обучить самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов каратэ.

6. Формировать овладение основами знаний в области смешанных единоборств (ММА);

7. Формировать технику выполнения движений в смешанных единоборств (ММА).

**Условия реализации программы**

**Возраст детей:** 4-5 лет.

**Количество участников:** 10-17 человек.

**Сроки реализации программы:** ОКтябрь 2023 г. – май 2024 г. (1 учебный год).

 **Объём программы :** По программе 64 часа**.**

 **Форма организации обучения:** групповая

**Виды проведения занятий**:

1.*Учебно-тренировочные занятия* (составляет основную долю программы, которая проводится на каждом занятии ОФП, ТТП).

2.*Игровое занятие*: исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и

соревнование).

3.*Наглядные* (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);

4.*Словесные*: (описание, объяснение, название упражнений);

5.Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений).

6.*Спортивно-спарринговая*: применяется при закреплении у детей умений, навыков в смешанных единоборствах, при подведении итогов за год.

**Режим занятия:** 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц. Продолжительность занятий для детей 4-5 лет 25-30 мин. согласно СанПин 2.4.1.3049-13. Занятия по кружковой деятельности проводятся во вторую половину дня.

**Этапы обучения**

Процесс обучения упражнениям в смешанных единоборствах (ММА) представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения:

1.Начальное разучивание,

2.Углубленное развитие движения,

3.Закрепление и совершенствование движения.

**Первый этап обучения:** *начальное обучение новому движению.* Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных

положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях. При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

**Второй этап обучения:** *углубленное разучивание движения.* Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1 Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.

2 Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.

3 Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.

4 Обеспечения безопасности обучения.

5 Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.

6 Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению учитываются следующие моменты:

• при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;

• для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях.

Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

**Третий этап обучения:** *закрепление и совершенствование движения.* Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения.

Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

**Таблица 2**

|  |
| --- |
| **1-й год обучения****(возраст 4-5 лет)****(ожидаемые результаты)** |
| **1.** Выполнять общеразвивающиеупражнения в заданном темпе.**2**. Привить историю возникновения и развития таких видов спорта, как панкратион, кикбоксинг, каратэ.**3.** Владеть базовыми движениями вММА (техника выполнений ударов рук, ног на месте; способы выполнения простейших бросков на месте.**4.** Умение выполнять самостраховку.**5.** Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости. |

**Вид контроля:** *итоговый* (проводится с целью определения изменения уровня развития детей в спортивных способностей).

**Формы подведения итогов реализации программы:** Итоговое открытое занятие.

**Мониторинг:** Карта мониторингаовладения навыками в смешанном единоборстве (ММА) детей 5-6 лет.

Карта индивидуальной работы при обучении смешенных единоборств (ММА) ребенка 4-5 лет.

**Учебно-тематический план на весь курс обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Всего часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** | **Формы проведения итоговой аттестации** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале. | 1 | 1 | - | - |
| 2 | Общефизическая подготовка | 15 | 4 | 10 | 1 |
| 3 | Базовая техника ударов руками (атака). | 10 | 2 | 7 | 1 |
| 4 | Базовая техника ударов ногами (атака). | 10 | 2 | 7 | 1 |
| 5 | Базовая техника защиты от ударов рук, ног. | 10 | 2 | 7 | 1 |
| 6 | Базовая техника борьбы и самостраховки (упражнения на матах ). | 10 | 2 | 7 | 1 |
| 7 | Подвижные игры | 4 | 1 | 3 | - |
| 8 | Повторение и закрепление пройденного материала**.** | 4 | 2 | 2 | - |
| 9 | ИТОГО. | 64 | 16 | 43 | 5 |

**Содержание программы**

**Тема 1.** *Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале. (1 час)*

Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах

безопасности на занятиях по смешанному единоборству (ММА).

***Знания****:* понятие о технике безопасности при проведении различных форм занятий.

***Умения***: вести себя в спортивном зале.

1. **Общефизическая подготовка (Офп) (15 часов)** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств:

*Сила:* это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

*Выносливость*: это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

*Скорость:* комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций. Скоростные способности - это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

*Ловкость:* это физическое качество, выражающееся в способности воспитанников быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Основу ловкости составляют координационные способности.

*Гибкость*: это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость является необходимым условием занятий в смешанных единоборствах. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

***Знания:*** понятие о физических упражнениях.

***Умения***: Выполнять передвижение : Бегом в колонне по одному, приставным шагом, спиной вперед, челночный бег, высоко поднимая колени, пятки.

Прыжки: на одной ноге, прыжки вверх с места, с продвижением вперед.

**Базовая техника ударов руками (атака) (10 часов).**

***Знания***: знать о технике ударов руками  *прямой «джеп»; боковой «хук»; снизу «апперкот»;*

***Умения*: а)** Уметь выполнять удары руками: прямой «джеп» на месте; при ходьбе в перед, назад, влево, в право;

**б)** Уметь выполнять удары руками: боковой «хук»; на месте; при ходьбе в перед, назад, влево, в право;

**в)** Уметь выполнять удары руками: снизу «апперкот» на месте; при ходьбе в перед, назад;

**.4. Базовая техника ударов ногами (атака). (10 часов)**

***Знания:*** Знать о технике ударов ногами: прямой «мае-гери»; боковой «маваши-гери»; пяткой «йоко-гери».

 ***Умения: а)***Уметьвыполнять прямой «мае-гери.

***б)*** Уметь выполнять боковой «маваши-гери»;

 ***в*** ) Уметь выполнять пяткой «йоко-гери».

**5. Базовая техника защиты от ударов рук, ног. (10 часов)**

***Знания:*** Знать о технике защиты от ударов рук и ног.

***Умения:а)*** Уметь выполнять уклоны на месте и в движении.

Б) Уметь выполнять нырки на месте и в движении.

**6. Базовая техника борьбы и самостраховки (упражнения на матах ) (10 часов).**

***Знания:*** Знать о борьбе, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки .

***Умения:***а)Уметь выполнять страховку назад (Ushiro ukemy) падение на спину положения сидя;

***Б )***Уметь выполнять страховку (Yoko Ukemi) падение на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки .

***В)*** Уметь выполнять Падение вперед с коленей, из стойки (Mae Ukemi)

**7.**  **Подвижные игры** (4 часа)

 ***Знания:*** Знать о подвижных играх.

***Умения: Уметь выполнять*** в подвижных играх дейст­вия в соответствии с игровыми условиями, проявлять ловкость и тем самым совершенствоваться в движениях. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, но и закрепление их, совершенствование, но и формирова­ние новых качеств личности.

**8.Повторение и закрепление пройденного материала. (4 часа)**

***Знания:*** Знать обо всех упражнениях, о правилах выполнения базовых движений, и подвижных игр.

***Умения:*** Уметь образовывать и совершенствовать двигательные навыки в заданном темпе, качественное овладение базовыми движениями в ММА (техника выполнений ударов рук, ног на месте; способы выполнения бросков на месте, способы выполнение самостраховки), сохранять равновесия после выполнения ударов ногами(стоя на одной ноге. Ориентировка на спортивной площадке.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Занятия проводятся в спортивном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| 1 | АТРИБУТЫ: Маты, Лапы боксерские, макивары для единоборств, скакалки, кегли,мячи, кубики, канат, обруч , фитбол. | По количеству занимающихся |
| 2 | Спортивные костюмы. Чешки. |

Приложение 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Навык** | **1-й год обучения** |
| Передвижение | 1.Бегом в колонне по одному, приставным шагомспиной вперед, челночный бег, высоко поднимаяпятки.2. Передвижение шагом: на носках, пятках, спинойвперед, высоко поднимая колени.3. Передвижение в левосторонней стойке,правосторонней стойке.4. Прыжки: на одной ноге, прыжки вверх с места, спродвижением вперед. |
| Махи ногами | 1.Выполнение маха на месте:- вперед;- назад;- в стороны;- по кругу |
| Удары ногами | 1. Выполнение ударов:- прямой «мае-гери»;- боковой «маваши-гери»;- пяткой «йоко-гери». |
| Удары руками | 1.Выполнение ударов:- прямой «джеп»;- боковой «хук»;- снизу «апперкот»; |
| Защита | 1.Выполнение уклонов на месте и в движении.2. Выполнение нырков на месте и в движении. |
| Базовая техника борьбы и самостраховки (упражнения на матах ). | 1.Выполнение Страховка и самоконтроль при падениях. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад.3. Выполнять упражнение «Мостик» из положения, лежа на спине. |

**Календарный учебный график.**

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях.  | **03.10.2023****5.10.2023** |  |
| 2 | Передвижения шагом: на носках, пятках, с низким выпадом, боком, спиной вперед, гусиным шагом. | **03.10.2023****5.10.2023** |  |
| 3 | Бег на месте: высоко поднимая колени, пятки, «насос». | **03.10.2023****5.10.2023** |  |
| 4 | Разучивание прямых ударов руками на месте. | **03.10.2023****5.10.2023** |  |
| 5 | Разучивание прямых ударов ногами на месте. | **03.10.2023****5.10.2023** |  |
| 6 | Упражнения на укрепления мышц туловища. | **03.10.2023****5.10.2023** |  |
| 7 | Игра «Горячий мяч». | **03.10.2023****5.10.2023** |  |
| 8 | Передвижения шагом: на носках, пятках, с низким выпадом, перекрестный шаг. | **09.10.2023****13.10.2023** |  |
| 9 | Бег на месте: высоко поднимая колени с касанием щиколотки, скручивания, «мойдодыр». | **09.10.2023****13.10.2023** |  |
| 10 | Общеразвивающие упражнения для развития верхнего плечевого пояса. | **09.10.2023****13.10.2023** |  |
| 11 | Разучивание боковых ударов руками на месте. | **09.10.2023****13.10.2023** |  |
| 12 | Разучивание боковых ударов ногами на месте. | **09.10.2023****13.10.2023** |  |
| 13 | Повторение прямых ударов руками и ногами на месте. | **09.10.2023****13.10.2023** |  |
| 14 | Упражнение на укрепление мышц верхнего плечевого пояса. | **09.10.2023****13.10.2023** |  |
| 15 | Игра «выше ноги от земли». | **09.10.2023****13.10.2023** |  |
| 16 | Передвижения шагом: на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы. | **16.10.2023****20.10.2023** |  |
| 17 | Передвижение бегом по диагонали, змейкой (ноги вместе, ноги врозь), высоко поднимая пятки, «насос». | **16.10.2023****20.10.2023** |  |
| 18 | Общеразвивающие упражнения для развития верхнего плечевого пояса. | **16.10.2023****20.10.2023** |  |
| 19 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. | **16.10.2023****20.10.2023** |  |
| 20 | Махи ногами вперед, назад и в стороны у опоры. | **16.10.2023****20.10.2023** |  |
| 21 | Разучить упражнение «Ласточка». | **16.10.2023****20.10.2023** |  |
| 22 | Разучить упражнение «Мостик» из положения, лежа на спине. | **16.10.2023****20.10.2023** |  |
| 23 | Повторение разученных ударов ногами. | **16.10.2023****20.10.2023** |  |
| 24 | Разучивание удара пяткой на месте. | **23.10.2023****31.10.2023** |  |
| 25 | Упражнение на укрепление мышц туловища. | **23.10.2023****31.10.2023** |  |
| 26 | Игра «Хоп-стоп». | **23.10.2023****31.10.2023** |  |
| 27 | Передвижения шагом: на носках, пятках, с низким выпадом, перекрестный шаг. | **23.10.2023****31.10.2023** |  |
| 28 | Бегом: высоко поднимая колени, пятки, скручивания, с забеганием на правую, левую сторону. | **23.10.2023****31.10.2023** |  |
| 29 | Общеразвивающие упражнения для развития верхнего плечевого пояса. | **23.10.2023****31.10.2023** |  |
| 30 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. | **23.10.2023****31.10.2023** |  |
| 31 | Повторение прямых и боковых ударов руками. | **23.10.2023****31.10.2023** |  |
| 32 | Разучивание ударов снизу руками. | **23.10.2023****31.10.2023** |  |
| 33 | Упражнения для развития косых мышц живота и верхнего плечевого пояса. | **23.10.2023****31.10.2023** |  |
| 34 | Игра «Выше ноги от земли». | **23.10.2023****31.10.2023** |  |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Передвижение шагом на носках, пятках, спиной вперед. | **1.11.2023****3.11.2023** |  |
| 2 | Передвижение бегом с ускорением и без, спиной вперед. | **1.11.2023****3.11.2023** |  |
| 3 | Прыжки на одной, двух ногах. | **1.11.2023****3.11.2023** |  |
| 4 | Общеразвивающие упражнения для верхней и нижней части туловища. | **1.11.2023****3.11.2023** |  |
| 5 | Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. | **1.11.2023****3.11.2023** |  |
| 6 | Повторение ударов руками прямых, боковых, снизу. | **1.11.2023****3.11.2023** |  |
| 7 | Игра «Запрещенное движение» | **1.11.2023****3.11.2023** |  |
| 8 | Передвижение шагом: на носках, пятках, спиной вперед низким выпадом, перекрестный шаг. | **6.11.2023****10.11.2023** |  |
| 9 | Передвижение бегом: высоко поднимая колени с касанием щиколотки, скручивания, «мойдодыр». | **6.11.2023****10.11.2023** |  |
| 10 | Прыжки на скакалке «Веселая скакалка». | **6.11.2023****10.11.2023** |  |
| 11 | ОРУ для верхнего плечевого пояса. | **6.11.2023****10.11.2023** |  |
| 12 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища с мячом. | **6.11.2023****10.11.2023** |  |
| 13 | Повторение ударов ногами прямых, боковых, снизу. | **6.11.2023****10.11.2023** |  |
| 14 | Игра «Гонка мячей за ногами» | **6.11.2023****10.11.2023** |  |
| 15 | Передвижение шагом: на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы. | **13.11.2023****17.11.2023** |  |
| 16 | Бег: высоко поднимая колени, пятки, «насос». | **13.11.2023****17.11.2023** |  |
| 17 | ОРУ для верхнего плечевого пояса. | **13.11.2023****17.11.2023** |  |
| 18 | Повторить упражнение «Ласточка». | **13.11.2023****17.11.2023** |  |
| 19 | Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, | **13.11.2023****17.11.2023** |  |
| 20 | Выполнение ударов руками прямых, боковых, снизу с шагом вперед. | **13.11.2023****17.11.2023** |  |
| 21 | Упражнение для развития туловища и нижней части туловища. | **13.11.2023****17.11.2023** |  |
| 22 | Игра « Переложи предмет» | **13.11.2023****17.11.2023** |  |
| 23 | Передвижение шагом: на носках, пятках, с низким выпадом, боком, спиной вперед, гусиным шагом. | **20.11.2023****24.11.2023** |  |
| 24 | Передвижение бегом по диагонали, змейкой (ноги вместе, ноги врозь), высоко поднимая пятки, «отбивы». | **20.11.2023****24.11.2023** |  |
| 25 | Прыжки на одной; двух ногах вперед, назад, влево, вправо. | **20.11.2023****24.11.2023** |  |
| 26 | ОРУ для верхнего плечевого пояса. | **20.11.2023****24.11.2023** |  |
| 27 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. | **20.11.2023****24.11.2023** |  |
| 28 | Выполнение ударов ногами прямых, боковых, пяткой с шагом вперёд. | **20.11.2023****24.11.2023** |  |
| 29 | Упражнения для развития верхнего плечевого пояса и косых мышц живота. | **20.11.2023****24.11.2023** |  |
| 30 | Игра «Поскачи, покружись, самым ловким окажись!» | **20.11.2023****24.11.2023** |  |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Передвижение шагом: на носках, пятках, с низким выпадом, перекрестный шаг. | **1.12.2023****8.12.2023** |  |
| 2 | Бег: высоко поднимая колени, пятки, «насос». | **1.12.2023****8.12.2023** |  |
| 3 | Прыжки на скакалке «Веселая скакалка». | **1.12.2023****8.12.2023** |  |
| 4 | ОРУ для верхнего плечевого пояса. | **1.12.2023****8.12.2023** |  |
| 5 | Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. | **1.12.2023****8.12.2023** |  |
| 6 | Выполнение ударов руками прямых, боковых, снизу с шагом вперед, назад. | **1.12.2023****8.12.2023** |  |
| 7 | Разучивание уклонов на месте. | **1.12.2023****8.12.2023** |  |
| 8 | Упражнения на развитие координации. | **1.12.2023****8.12.2023** |  |
| 9 | Игра «Мяч лови в ловишку бросай» | **1.12.2023****8.12.2023** |  |
| 10 | Передвижения шагом: на носках, пятках, с низким выпадом, гусиным шагом. | **11.12.2023****16.12.2023** |  |
| 11 | Передвижение бегом: с ускорением и без, спиной вперед, боком. | **11.12.2023****16.12.2023** |  |
| 12 | ОРУ для верхнего плечевого пояса. | **11.12.2023****16.12.2023** |  |
| 13 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. | **11.12.2023****16.12.2023** |  |
| 14 | Выполнение ударов ногами прямых, боковых, пяткой с шагом вперёд, назад. | **11.12.2023****16.12.2023** |  |
| 15 | Упражнения для развития туловища. | **11.12.2023****16.12.2023** |  |
| 16 | Игра «Поменяй местами». | **11.12.2023****16.12.2023** |  |
| 17 | Передвижение шагом: на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы. | **18.12.2023****22.12.2023** |  |
| 18 | Бегом: высоко поднимая колени, пятки, скручивания, с забеганием на правую, левую сторону. | **18.12.2023****22.12.2023** |  |
| 19 | ОРУ для верхнего плечевого пояса. | **18.12.2023****22.12.2023** |  |
| 20 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. | **18.12.2023****22.12.2023** |  |
| 21 |  Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. | **18.12.2023****22.12.2023** |  |
| 22 | Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед. | **18.12.2023****22.12.2023** |  |
| 23 | Выполнение ударов руками прямых, боковых, снизу с шагом вперед, назад. | **18.12.2023****22.12.2023** |  |
| 24 | Повторение уклонов. | **18.12.2023****22.12.2023** |  |
| 25 | Игра « Выше ноги от земли». | **18.12.2023****22.12.2023** |  |
| 26 | Передвижение шагом: на носках, пятках, с низким выпадом, боком, спиной вперед, гусиным шагом. | **25.12.2023****29.12.2023** |  |
| 27 | Передвижение бегом по диагонали, змейкой (ноги вместе, ноги врозь), высоко поднимая пятки, «отбивы». | **25.12.2023****29.12.2023** |  |
| 28 | ОРУ для верхнего плечевого пояса. | **25.12.2023****29.12.2023** |  |
| 29 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища с мячом. | **25.12.2023****29.12.2023** |  |
| 30 | Игра – эстафета «Кто быстрее?». | **25.12.2023****29.12.2023** |  |
| 31 | Игра – эстафета с фитболами. | **25.12.2023****29.12.2023** |  |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Передвижение шагом: на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы. | **8.01.2024****12.01.2024** |  |
| 2 | Бег: высоко поднимая колени, пятки, «насос», «мойдодыр». | **8.01.2024****12.01.2024** |  |
| 3 | Прыжки на скакалке «Веселая скакалка». | **8.01.2024****12.01.2024** |  |
| 4 | . ОРУ для верхнего плечевого пояса. | **8.01.2024****12.01.2024** |  |
| 5 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. | **8.01.2024****12.01.2024** |  |
| 6 | Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. | **8.01.2024****12.01.2024** |  |
| 7 | Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» | **15.01.2024****19.01.2024** |  |
| 8 | Выполнение ударов ногами прямых, боковых, пяткой с шагом вперёд, назад. | **15.01.2024****19.01.2024** |  |
| 9 | Упражнения для развития верхнего плечевого пояса и косых мышц живота. | **15.01.2024****19.01.2024** |  |
| 10 | Игра с фитболом «Горячий мяч» | **15.01.2024****19.01.2024** |  |
| 11 | Передвижение шагом: на носках, пятках, с низким выпадом, гусиным шагом. | **15.01.2024****19.01.2024** |  |
| 12 | Передвижение бегом: с ускорением и без, спиной вперед, боком. | **22.01.2024****26.01.2024** |  |
| 13 | ОРУ для верхнего плечевого пояса. | **22.01.2024****26.01.2024** |  |
| 14 | Повторить упражнение «Ласточка». | **22.01.2024****26.01.2024** |  |
| 15 | Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног. | **22.01.2024****26.01.2024** |  |
| 16 | Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой). | **22.01.2024****26.01.2024** |  |
| 17 | Повторение уклонов на месте и с шагом вперед. | **22.01.2024****26.01.2024** |  |
| 18 | Разучивание нырков. | **29.01.2024.****31.01.2024** |  |
| 19 | Выполнение ударов руками прямых, боковых, снизу с шагом вперед, назад. | **29.01.2024.****31.01.2024** |  |
| 20 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища с мячом. | **29.01.2024.****31.01.2024** |  |
| 21 | Игра. Полоса препятствий. | **29.01.2024.****31.01.2024** |  |

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Передвижение шагом, бегом, прыжками. | **5.02.2024****9.02.2024** |  |
| 2 | ОРУ для верхнего плечевого пояса. | **5.02.2024****9.02.2024** |  |
| 3 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. | **5.02.2024****9.02.2024** |  |
| 4 | Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). | **5.02.2024****9.02.2024** |  |
| 5 | Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. | **5.02.2024****9.02.2024** |  |
| 6 | Выполнение ударов ногами прямых, боковых, пяткой с шагом вперёд, назад. | **5.02.2024****9.02.2024** |  |
| 7 | Выполнение комбинации из двух ударов ногами на месте. | **5.02.2024****9.02.2024** |  |
| 8 | Упражнения для развития туловища. | **5.02.2024****9.02.2024** |  |
| 9 | Игра «Игра. Делай как я!». | **5.02.2024****9.02.2024** |  |
| 10 | Передвижение шагом, бегом, прыжками. | **12.02.2024****16.02.2024** |  |
| 11 | ОРУ для верхнего плечевого пояса. | **12.02.2024****16.02.2024** |  |
| 12 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. | **12.02.2024****16.02.2024** |  |
| 13 | Повторение уклонов и нырков на месте и с шагом вперед. | **12.02.2024****16.02.2024** |  |
| 14 | Выполнение ударов руками прямых, боковых, снизу с шагом вперед, назад. | **12.02.2024****16.02.2024** |  |
| 15 | Выполнение комбинации из двух ударов руками на месте. | **12.02.2024****16.02.2024** |  |
| 16 | Упражнения на развитие координации на шведской стенке. | **12.02.2024****16.02.2024** |  |
| 17 | Игра «Горячий мяч». | **12.02.2024****16.02.2024** |  |
| 18 | Передвижение шагом, бегом, прыжками. | **19.02.2024****23.02.2024** |  |
| 19 | ОРУ для верхнего плечевого пояса. | **19.02.2024****23.02.2024** |  |
| 20 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. | **19.02.2024****23.02.2024** |  |
| 21 | Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. | **19.02.2024****23.02.2024** |  |
| 22 | Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). | **19.02.2024****23.02.2024** |  |
| 23 | Выполнение комбинации из двух, трех ударов ногами на месте. | **19.02.2024****23.02.2024** |  |
| 24 | Выполнение комбинации из двух, трех ударов ногами с продвижением вперед. | **19.02.2024****23.02.2024** |  |
| 25 | Упражнения для развития верхнего плечевого пояса и косых мышц живота. | **19.02.2024****23.02.2024** |  |
| 26 | Игра «Запрещенное движение». | **19.02.2024****23.02.2024** |  |
| 27 | Передвижения бегом, шагом, прыжками. | **26.02.2024****29.02.2024** |  |
| 28 | ОРУ для верхнего плечевого пояса. | **26.02.2024****29.02.2024** |  |
| 29 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. | **26.02.2024****29.02.2024** |  |
| 30 | Повторение уклонов и нырков на месте и с шагом вперед. | **26.02.2024****29.02.2024** |  |
| 31 | Выполнение комбинации из двух, трех ударов руками на месте. | **26.02.2024****29.02.2024** |  |
| 32 | Выполнение комбинации из двух, трех ударов руками с продвижением вперед. | **26.02.2024****29.02.2024** |  |
| 33 | Упражнения на укрепления мышц туловища, нижней части туловища. | **26.02.2024****29.02.2024** |  |
| 34 | Игра «Выше ноги от земли». | **26.02.2024****29.02.2024** |  |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Передвижение шагом, бегом, прыжками. | **1.03.2024****7.03.2024** |  |
| 2 | ОРУ для верхнего плечевого пояса. | **1.03.2024****7.03.2024** |  |
| 3 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. | **1.03.2024****7.03.2024** |  |
| 4 | Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. | **1.03.2024****7.03.2024** |  |
| 5 | Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». | **1.03.2024****7.03.2024** |  |
| 6 | Выполнение комбинации из двух, трех ударов ногами с продвижением вперед. | **1.03.2024****7.03.2024** |  |
| 7 | Выполнение комбинации из двух, трех ударов ногами с продвижением назад. | **1.03.2024****7.03.2024** |  |
| 8 | Упражнения на развитие координации.. | **11.03.2024****15.03.2024** |  |
| 9 | Игра Веселая Эстафета | **11.03.2024****15.03.2024** |  |
| 10 | Передвижение шагом, бегом, прыжками. | **11.03.2024****15.03.2024** |  |
| 11 | ОРУ для верхнего плечевого пояса. | **11.03.2024****15.03.2024** |  |
| 12 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. | **11.03.2024****15.03.2024** |  |
| 13 | Выполнение комбинации из двух, трех ударов руками на месте. | **11.03.2024****15.03.2024** |  |
| 14 | Выполнение комбинации из двух, трех ударов руками с продвижением вперед, назад. | **11.03.2024****15.03.2024** |  |
| 15 | Выполнение комбинации из двух, трех ударов руками на месте после выполненного уклона. | **11.03.2024****15.03.2024** |  |
| 16 | Упражнения на укрепления мышц туловища, нижней части туловища. | **18.03.2024****22.03.2024** |  |
| **17** | Игра «Эстафета с фитболами». | **18.03.2024****22.03.2024** |  |
| 18 | Передвижение шагом, бегом, прыжками. | **18.03.2024****22.03.2024** |  |
| 19 | ОРУ для верхнего плечевого пояса. | **18.03.2024****22.03.2024** |  |
| 20 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. | **18.03.2024****22.03.2024** |  |
| 21 | Выполнение комбинации из двух, трех ударов руками на месте. | **18.03.2024****22.03.2024** |  |
| 22 | Выполнение комбинации из двух, трех ударов ногами на месте. | **18.03.2024****22.03.2024** |  |
| 23 | Выполнение комбинации из двух ударов руками и добавляем два удара ногами с продвижением вперед и назад. | **18.03.2024****22.03.2024** |  |
| 24 | Разучить переднею подсечку | **18.03.2024****22.03.2024** |  |
| 25 | Упражнения на укрепления мышц туловища, нижней части туловища. | **18.03.2024****22.03.2024** |  |
| 26 | Игра «Поменяй местами». | **18.03.2024****22.03.2024** |  |
| 27 | Передвижения шагом, бегом, прыжками  | **25.03.2024****29.03.2024** |  |
| 28 | ОРУ для верхнего плечевого пояса. | **25.03.2024****29.03.2024** |  |
| 29 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. | **25.03.2024****29.03.2024** |  |
| 30 | Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. | **25.03.2024****29.03.2024** |  |
| 31 | Выполнение комбинации из двух, трех ударов руками с продвижением вперед, назад. | **25.03.2024****29.03.2024** |  |
| 32 | Выполнение комбинации из двух, трех ударов ногами с продвижением вперед, назад. | **25.03.2024****29.03.2024** |  |
| 33 | Выполнение комбинации из двух ударов руками и добавляем два удара ногами с продвижением вперед и назад. | **25.03.2024****29.03.2024** |  |
| 34 | Игра «Веселая скакалка». | **25.03.2024****29.03.2024** |  |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Передвижение шагом, бегом, прыжками. | **1.04.2024****5.04.2024** |  |
| 2 | ОРУ для верхнего плечевого пояса. | **1.04.2024****5.04.2024** |  |
| 3 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. | **1.04.2024****5.04.2024** |  |
| 4 | Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. | **1.04.2024****5.04.2024** |  |
| 5 | Повторить упражнения: Передняя подсечка. | **1.04.2024****5.04.2024** |  |
| 6 | .Разучить Заднею подсечку. | **1.04.2024****5.04.2024** |  |
| 7 | Выполнение комбинации из двух ударов руками и добавляем два удара ногами с продвижением вперед и назад. | **1.04.2024****5.04.2024** |  |
| 8 | Разучить Страховку при подении. | **1.04.2024****5.04.2024** |  |
| 9 | Повторение уклонов и нырков на месте и с шагом вперед и назад. | **1.04.2024****5.04.2024** |  |
| 10 | Упражнения для развития туловища. | **1.04.2024****5.04.2024** |  |
| 11 | Передвижения шагом, бегом, прыжками. | **8.04.2024****12.04.2024** |  |
| 12 | ОРУ для верхнего плечевого пояса. | **8.04.2024****12.04.2024** |  |
| 13 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. | **8.04.2024****12.04.2024** |  |
| 14 | Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. | **8.04.2024****12.04.2024** |  |
| 15 | Выполнение комбинации из двух ударов руками, делаем нырок и добавляем два удара ногами с продвижением вперед и назад. | **8.04.2024****12.04.2024** |  |
| 16 | Упражнения на развитие координации. | **8.04.2024****12.04.2024** |  |
| 17 | Игра «Поскачи, покружись – самым ловким окажись!». | **8.04.2024****12.04.2024** |  |
| 18 | Передвижение шагом, бегом, прыжками. | **15.04.2024****19.04.2024** |  |
| 19 | ОРУ для верхнего плечевого пояса | **15.04.2024****19.04.2024** |  |
| 20 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища | **15.04.2024****19.04.2024** |  |
| 21 | Махи ногами вперед, назад, в стороны у опоры. | **15.04.2024****19.04.2024** |  |
| 22 | Разучивание упражнения. Кувырок через левое плечо, правое плечо. | **15.04.2024****19.04.2024** |  |
| 23 | Выполнение комбинации из двух ударов руками, делаем нырок и добавляем два удара ногами с продвижением вперед и назад. | **15.04.2024****19.04.2024** |  |
| 24 | Выполнение самостоятельно произвольных комбинаций под счет. | **15.04.2024****19.04.2024** |  |
| 25 | Упражнения для развития верхнего плечевого пояса и косых мышц живота. | **15.04.2024****19.04.2024** |  |
| 26 | Совершенствовать Упражнение «Мостик», положение «стоя» (со страховкой). | **15.04.2024****19.04.2024** |  |
| 27 | Передвижение шагом, бегом, прыжками. | **22.04.2024****30.04.2024** |  |
| 28 | ОРУ для верхнего плечевого пояса | **22.04.2024****30.04.2024** |  |
| 29 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. | **22.04.2024****30.04.2024** |  |
| 30 | Выполнение комбинации из двух, трех ударов руками на месте. | **22.04.2024****30.04.2024** |  |
| 31 | Выполнение комбинации из двух, трех ударов ногами на месте. | **22.04.2024****30.04.2024** |  |
| 32 | Выполнение комбинации из двух ударов руками и добавляем два удара ногами с продвижением вперед и назад. | **22.04.2024****30.04.2024** |  |
| 33 | Упражнения на укрепления мышц туловища, нижней части туловища. | **22.04.2024****30.04.2024** |  |
| 34 | Игра «Поменяй местами». | **22.04.2024****30.04.2024** |  |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Передвижения шагом: на носках, пятках, с низким выпадом, гусиным шагом. | **6.05.2024****10.05.2024** |  |
| 2 | Бег: высоко поднимая колени, пятки, «насос», «мойдодыр». | **6.05.2024****10.05.2024** |  |
| 3 | Прыжки на скакалке «Веселая скакалка». | **6.05.2024****10.05.2024** |  |
| 4 | Совершенствовать упражнение Кувырок через правое плечо. | **6.05.2024****10.05.2024** |  |
| 5 | Совершенствовать упражнение Кувырок через левое плечо. | **6.05.2024****10.05.2024** |  |
| 6 | Выполнение комбинации из двух, трех ударов руками на месте. | **6.05.2024****10.05.2024** |  |
| 7 | Выполнение комбинации из двух, трех ударов ногами на месте. | **6.05.2024****10.05.2024** |  |
| 8 | Упражнения для развития туловища. | **6.05.2024****10.05.2024** |  |
| 9 | Игра с мячеком | **6.05.2024****10.05.2024** |  |
| 10 | Передвижения шагом: на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы. | **13.05.2024****17.05.2024** |  |
| 11 | Передвижение бегом: с ускорением и без, спиной вперед, боком. | **13.05.2024****17.05.2024** |  |
| 12 | Прыжки на одной; двух ногах вперед, назад, влево, вправо. | **13.05.2024****17.05.2024** |  |
| 13 | ОРУ для верхнего плечевого пояса. | **13.05.2024****17.05.2024** |  |
| 14 |  Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. | **13.05.2024****17.05.2024** |  |
| 15 | Махи ногами вперед, назад, в стороны уопоры.  | **13.05.2024****17.05.2024** |  |
| 16 | Выполнение ударов руками прямых, боковых, снизу с шагом вперед, назад. | **13.05.2024****17.05.2024** |  |
| 17 | 8 Игра «Выше ноги от земли» | **13.05.2024****17.05.2024** |  |
| 18 | Передвижения шагом: на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы. | **20.05.2024****24.05.2024** |  |
| 19 | Передвижение бегом: с ускорением и без, спиной вперед, боком. | **20.05.2024****24.05.2024** |  |
| 20 | Прыжки на одной; двух ногах вперед, назад, влево, вправо. | **20.05.2024****24.05.2024** |  |
| 21 | ОРУ для верхнего плечевого пояса. | **20.05.2024****24.05.2024** |  |
| 22 | Упражнения для развития гибкости нижней части туловища. | **20.05.2024****24.05.2024** |  |
| 23 | Махи ногами вперед, назад, в стороны уопоры. | **20.05.2024****24.05.2024** |  |
| 24 | Ознакомить с упражнением «Переворот боком». | **20.05.2024****24.05.2024** |  |
| 25 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову дополнительно с завершающим  прямым ударом правой ногой в туловище**.** | **20.05.2024****24.05.2024** |  |
| 26 | Игра «Выше ноги от земли». | **20.05.2024****24.05.2024** |  |
| 27 | Диагностика умений:Техника выполнения ударов ногами. | **26.05.2024****31.05.2024** |  |
| 28 | Диагностика умений: Техника выполнения ударов руками. | **26.05.2024****31.05.2024** |  |
| 29 | Диагностика умений: Техника выполнения уклонов и нырков. | **26.05.2024****31.05.2024** |  |
| 30 | Игра «Зоопарк». | **26.05.2024****31.05.2024** |  |

**Игры и упражнения для детей среднего дошкольного возраста**

**по ММА.**

**Основные аэробные упражнения.**

*1 Ходьба:* обычная, на носках, пятках; на наружных сторонах стопы; в полуприседе; с поворотами; спиной вперед; с заданиями (с ударами рук и ног).

*2 Бег:* в колонне по одному; высоко поднимая колени; высоко поднимая пятки;

приставным шагом с ударами; со скручиванием туловища вправо, влево; в разном темпе, «насос» (поднимаем плечо с одноименным коленом вверх, поочередно), «мойдодыр» (скучиваем туловище вправо, влево с одновременным движением рук, «умываемся»).

*3 Прыжки:* на одной, двух ногах; на двух ногах вперед, назад, влево, вправо; ноги вместе и врозь; со скручиванием таза; с места вверх; с ударами ног, на скакалке.

Основные общеразвивающие упражнения.

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

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

движения.

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

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

**Спортивные упражнения.**

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

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

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

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

*11 Серии ударов ногами с шагом вперёд и назад; в парах поочерёдно; в медленном, среднем и быстром темпе: прямые, боковые, пяткой.*

*12 Выполнение движений защиты на месте, с шагом вперед и назад, в разном темпе:* уклоны, нырки.

*13 Выполнение в парах:* уклоны, нырки.

• «Пятнашки руками» легко касаться плеча партнера. Задача партнера не дать

дотронуться (отскочить, уклониться).

• «Удар ответ ногами» поочередно выполнять любые одиночные удары ногами

на дистанции.

• «Поймай голову» поочередно выполнять круговые движения руками. Задача

партнера присесть «спрятаться от руки».

**Упражнения для развития быстроты.**

*Для развития быстроты реакции:*

1 Смена движений, разных по структуре.

2 Изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу.

3 Изменение интенсивности движений по сигналу.

*Упражнения для развития способности в короткое время увеличивать темп*

*движения:*

4 Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

5 Бег с ускорением.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

6 Ходьба в полу приседе, глубоко приседе.

7 Прыжки с продвижением вперед.

*Упражнения с набивными мячами (вес 500 г.):*

8 Сидя мяч в руках, наклоны вперед;

9 Прыжки вокруг мяча и через него.

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

*Подвижные игры:*

11 «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90 – 180 градусов

произвольно и по сигналу).

12 «На одной ножке по дорожке».

*Упражнения для развития силы.*

*Упражнения с отягощение набивными мячами, преодолением сопротивления*

*предмета, партнера.*

*Упражнения для верхнего плечевого пояса:*

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

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

*Упражнения для прямых и косых мышц живота.*

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

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

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

18 Лежа на спине, тянуться локтем к колену.

19 Лежа на спине, ноги согнуты в колене, поднимать таз вверх (то же с прямыми

ногами).

*Упражнения для развития выносливости.*

20 Бег в медленном темпе 1-2 минуты.

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

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

*Упражнения для развития гибкости.*

*Для верхнего плечевого пояса:*

23 Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

24 Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

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

*Для туловища:*

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

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

28 Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не

выпуская из рук.

*Для ног:*

29 Пружинистые приседания.

30 Пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

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

32 Лежа на спине, руки в стороны, достать прямой ногой противоположной и

наоборот.

33 Сидя в упоре на шпагате.

**Упражнения для развития координации и равновесия.**

*На вертикальной лестнице:*

34 Крепкий захват рейки руками (большой палец снизу, остальные сверху).

Одновременная постановка руки и ноги на рейку. Вертикальное расположение корпуса. Чередующийся шаг. Одноименная координация движений рук и ног.

*Без инвентаря*

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

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

**Игры с фитболами.**

*Горячий мяч:*

Задачи: укреплять мышечный корсет; развивать выносливость,

координационные способности.

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

*Хоп-стоп*

Задачи: укреплять мышечный корсет; развивать ловкость, равновесие,

ориентировку в пространстве.

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

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

*«Эстафета с фитболами»*

Задачи: развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, туловища; развивать

ловкость и координацию движений.

Игра проводится в виде эстафеты. У стартовой линии строятся две колонны.

Первые участники, начинают продвигаться вперед, отбивая от пола фитбол. Добегают до стены (стоики), подбрасывают и ловят мяч, возвращаются назад, передают его следующему. Выигрывает команда финишировавшая первой.

*«Запрещенное движение»*

Задачи: укреплять мышечный корсет; развивать координационные

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

например, фитбол в руках, опущенных вниз. Дети повторяют все движения педагога, кроме «запрещенного». Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Остается один победитель.

**Игры с мячами, кубиками, ленточками, обручами.**

*Зоопарк*

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

Оборудование: обручи по количеству детей.

Перед игрой распределяют роли: девочки – «медведи», мальчики - «цапли»,

педагог – «охотник». Каждый ребенок занимает обруч, лежащий на полу.

По сигналу охотника «Медведи!» - девочки выходят из обруча и двигаются по залу за «охотником и» на наружном своде стопы, как «медведи». По сигналу «Цапли!» - мальчики выходят из обручей и идут как «цапли», высоко поднимая колени.

По сигналу «Охотник, цапли, медведи!» и сам «охотник» стараются занять свободный обруч. Ребенок оставшийся без обруча, становится «охотником».

*«Выше ноги от земли»*

Задачи: развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног, туловища;

способствовать формированию правильной осанки; осуществлять профилактику плоскостопия; развивать равновесие, выносливость координационные способности.

Оборудование: кирпичики, доски, массажные коврики.

Дети, убегающие от водящего, который не поймает того, чьи ноги выше

земли, т.е. стоят на неровной, наклонной поверхности, предложенной для игры.

Пойманный ребенок становится новым водящим.

Вариант: нельзя ловить того, кто принял исходное положение – сед на полу

ноги вверх, упор руками сзади.

Методические указания: следить за техникой безопасности детей.

*«Гонка мячей за ногами»*

Задачи: укреплять мышцы брюшного пресса, стопы; осуществлять

профилактику плоскостопия; способствовать формированию правильной осанки.

Оборудование: кубики, мячи, шарики.

Дети сидят по кругу на полу ногами в центр, упор на руки сзади. У

каждого второго игрока находится в руках предмет. По сигналу дети начинают

передавать ногами предметы по кругу. Ребенок, у которого оказалось более двух предметов, выбывает из игры. Если детей много, целесообразно проводить игру в 2-3.

*«Переложи предмет»*

Задачи: укреплять мышцы ног, стоп и живота; осуществлять

профилактику плоскостопия, способствовать формированию правильной осанки, развивать равновесие, выносливость координационные способности.

Оборудование: ленточки, платочки.

Каждый ребенок получает обруч. На противоположной стороне зала разложены предметы трех цветов. По сигналу взрослого игроки должны переносить предметы в свой обруч по одному, при условии, что красные предметы они несут пальцами правой ноги, передвигаясь прыжками на левой ноге. Синие – левой ногой, передвигаясь прыжками на правой ноге, зеленые – двумя ногами, передвигаясь сидя.

 По окончании эстафеты выбрать победителя с наибольшим количеством атрибутов.

*«Поменяй местами»*

Задачи: развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног, туловища;

способствовать формированию правильной осанки; осуществлять профилактику плоскостопия; развивать равновесие, выносливость, координационные способности.

Оборудование: кубики, шарики, платочки, ленточки.

Дети строятся в две колонны. По сигналу первые участники команд

добегают до первого обруча, берут правой ногой из него платочек и прыжками на левой добираются до следующего обруча. Во втором обруче они оставляют платочек и беру туже левой ногой шнурок, прыжками на правой ноге добираются до следующего обруча.

В третьем обруче оставляют шнурок, берут стопами мяч и, передвигаясь сидя по полу, переносят мяч в первый обруч. Выполнив задание, участник бегом возвращается к команде и передает эстафету следующему игроку.

**Методические указания**: следить за сменной ног, правильной осанкой,

правильным хватом предметов, мягким приземлением в прыжках.

*«Веселая скакалка»*

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

Оборудование: длинная, короткая скакалка.

Дети двигаются, закрепляя навыки прыжков через скакалку, с

инструктором. При повторении игры дети закрепляют другие навыки.

Методические указания: следить за осанкой, мягким приземлением,

техникой безопасности, четко планировать зону для игр и прыжков.

*«Поскачи, покружись – самым ловким окажись»*

Задачи: развивать ловкость и равновесие, ориентировку в

пространстве; способствовать формированию правильной осанки; осуществлять профилактику плоскостопия.

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

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

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

*«Мяч лови и в ловишку бросай»*

Задачи: упражнять детей в перебрасывания мяча в парах; развивать

крупную и мелкую моторику рук, ловкость и координацию движений.

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

*«Прыгуны»*

Задачи: укреплять мышцы ног, рук; формировать правильную осанку; закрепить навык в прыжках через короткую скакалку; развивать выносливость, координационные способности.

Оборудование: скакалки по количеству детей.

Дети прыгают через короткую скакалку. Водящим выбирают того,

кто сможет дольше всех прыгать без остановки на месте (или большее количество раз).

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

Методические указания: обеспечить технику безопасности, следить

за мягким приземлением в прыжках.

Приложение 3

**Карта мониторинга овладения навыками в смешанном единоборстве (ММА) для детей 4-5 лет.**

Знак (-) – не выполняет упражнение.

Знак (+) – выполняет упражнение.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ф.И. ребенка | Знаниеназваний основных ударов | Техникавыполнения«джепа» | Техника выполнения«хука» | Техникавыполнения«апперкота» | Техникавыполнения«мае-гери» | Техникавыполнения«маваши-гери» | Техникавыполнения«йоко-гери» | Техника выполнения Страховки и самоконтроль при падениях. | Общий бал | С редняяоценка |
| н | и | н | и | н | и | н | и | н | и | н | и | н | и | н | и | н | и | н | и |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Карта индивидуальной работы**

**при обучении смешенных единоборств (ММА) ребенка 4-5 лет**

Знак (-) – не выполняет упражнение.

Знак (+) – выполняет упражнение правильно.

Знак (\*) – выполняет упражнение неправильно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наблюдение задеятельностьюребенка (Ф.И.ребенка) | Количествопосещенныхзанятий | Качественные показатели |
| Туловище прямое | Рукисогнуты влоктях,прижаты кгруди | Рукисогнуты влоктях,прижаты кгруди | Локотьнаправленвниз | Рукапараллельно полу | Удар изпозицииколено вверх. |
| Техникавыполнения«джепа» |  |  |  |  |  |  |  |
| Техникавыполнения«хука» |  |  |  |  |  |  |  |
| Техникавыполнения«апперкота» |  |  |  |  |  |  |  |
| Техникавыполнения «мае-гери» |  |  |  |  |  |  |  |
| Техникавыполнения«маваши-гери» |  |  |  |  |  |  |  |
| Техникавыполнения«йоко-гери» |  |  |  |  |  |  |  |
| Технико выполнение Страховки и самоконтроля при падениях |  |  |  |  |  |  |  |

**Анкетирование среди родителей:**

***Уважаемые родители!***

*Прошу Вас выразить своё мнение о качестве работы кружка по «Смешанному единоборству» в ДОУ, который посещает Ваш ребёнок. Буду признательна Вам, если Вы поясните свои ответы и выскажите пожелания.*

1.Довольны ли Вы качеством секции по «Смешенному единоборству» и развития своего ребёнка в этой секции?

Да Нет

2.Есть ли у Вас замечания работы тренера?

Да Нет

Если «Да», то укажите замечания ниже.

3.Хотели бы вы, что бы ваш ребенок и дальше продолжал заниматься «смешанными единоборствами» в ДОУ?

Да Нет

Если «нет», назовите, пожалуйста причину.

4.Какие у вас будут пожелания к секции по «Смешанному единоборству»?

**Благодарю Вас за искренность и отзывчивость!**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.

2. С.М.Вайцеховский «Книга тренера» Г.Москва Ф И С 1971

3. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как

работать по программе «Детство». – Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО

«ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

4. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176 с

5. «Инструктор по физкультуре», 2010 М., 2000.

6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления.

7. Лях В.И. Физическая культура в школе. 1-4 класс. М., 2010.

Физическая культура. Содержание образования: Сборник

нормативно-правовых документов/ Т.Б. Васильева, И.Н. Иванова. М.,

2009.

8. Рабочая программа педагога ДОО. Из опыта работы. Сост. Н. В.

Нищева – Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.

9. Г.П.Пархомович «ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ДЗЮДО» Пермь «УРАЛ-ПРЕСС» 1993 Г.

 10. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985

11. Г.Н. Шамардина, В.Н. Шамардин «Основы физ. Подготовки в восточных единоборствах » Г. Кривой Рог 1991 Г.

12. Щитов В.К. Кикбоксинг. – Ростов «Феникс», 2004.

13. https://docviewer.yandex.ru/view/729471467 %3D&lang=ru

14. https://docviewer.yandex.ru/view/729471467/ =ru