

Рассмотрено
На заседании педагогического
совета МБОУ «Начальная
школа - детский сад № 8» г.
Белгорода «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Начальная
школа - детский сад № 8»
г. Белгорода
Н.А. Воробьева
«01» сентября 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«КИКБОКСИНГ»**

Возраст обучающихся 6 - 11 лет
Срок реализации 4 года

Составила: педагог
дополнительного образования
Дрокина Е.А

Г. Белгород
2022

Пояснительная записка

Кикбоксинг, раздел сольные композиции, это демонстрация зрелищных элементов техники единоборств под музыкальное сопровождение в форме имитации боя с воображаемым соперником (сходство с выполнением КАТА в кикбоксинге и форм УШУ, ПХУМСЕ, ТАО). Разрешены различные виды ударов ногами и ударов руками. Для детей рекомендован только бесконтактный метод, который развивает отличную реакцию, ловкость и выдержку.

В основу композиции лежит образ, который создаёт ребёнок, включающий в себя элементы гимнастики, акробатики и хореографии. Занятия кикбоксингом с раннего возраста способствует физическому, психическому и интеллектуальному развитию ребенка, помогают укрепить здоровье. КИКБОКСИНГ приобщает обучающихся на достижение такого уровня здоровья, физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности. Чем раньше ребенок приступит к занятиям, тем значительнее будет эффект от них, и тем проще будет ему приобрести необходимые навыки.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыками кикбоксинга.

Программа разработана с учетом рабочей программы воспитания МБОУ «Начальная школа –детский сад № 8» г. Белгорода

Цель программы - создать для обучающихся предпосылки на достижение успехов. Формирование основ здорового образа жизни, общее развитие занимающихся - физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное развитие коммуникативных качеств.

Программа ставит перед собой следующие задачи:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при условии технических приёмов;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях;

Развивающие:

- формирование познавательной активности, обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приёмов кикбоксинга;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- приобретение соревновательного опыта;

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям кикбоксингом сольными композициями;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, окружающим;
- воспитание высоких моральных качеств;
- воспитание коммуникативных навыков, дисциплинированности и трудолюбия;
- формирование социальной активности, чувства коллективизма, чувства ответственности;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

Методические условия реализации программы.

- массовое привлечение детей школьного возраста к активным занятиям физической культурой и спортом, в частности кикбоксингом - сольные композиции;
- выявление задатков черт характера и способности детей;
- отбор перспективных детей для дальнейшего спортивного совершенствования, перевод на следующий этап обучения.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у школьного возраста должны формироваться параллельно с развитием физических качеств и физиологических особенностей, необходимо для достижения успеха. С самого начала занятий детей необходимо овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня развития морфофункциональных показателей и физиологических качеств детей.

РАЗДЕЛ I

Содержание и структура урока

Программа рассчитана на 1 год обучения и предполагает работу с детьми 7-10 летнего возраста предназначена для выявления демонстрации зрелищных элементов техники единоборств под музыкальное сопровождение в форме имитации боя с воображаемым соперником

Система занятий предполагает 3 раза в неделю в спортивном зале. В соответствии с программой объём занятий в год составляет 153 часов. Продолжительность занятий 1ч 30 мин. Предполагаемое количество детей в группе 10 человек, что обусловлено необходимостью учета индивидуальных особенностей детей.

Основной формой обучения являются групповые формы занятия.

Структура занятий первого года обучения:

- Вступительная часть:
- построение в круг;

- ОФП;
- Основная часть:
- СФП;
- Обучение стойками ушу;
- Удары рука и ногами (имитация);
- Выполнение 3-5 танцевальных движений под музыкальное сопровождение;
- Акробатические и прыжковые связки;
- Заключительная часть:
- Спортивные и подвижные игры;
- Упражнения для развития гибкости, построение;

Методика обучения.

1. Наглядные

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2. Словесные

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

3. Практические, игровые

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Формы занятий:

- традиционное;
- комбинированное;
- практическое занятие;
- игра, праздник, конкурс, фестиваль;
- репетиция;
- концерт;

Формы организации деятельности:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально-групповая;

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению).
- Этап углубленного разучивания упражнений.
- Этап закрепления и совершенствования упражнения

Кикбоксинг включает выполнение следующих заданий:

- Методы организации занимающиеся при разучивание элементов и упражнений кикбоксёрш-сольниц;
- Организация занимающихся на месте и в движении;
- Усвоение приёмов, связок и упражнений по заданию инструктора;
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (устомление, эмоций, выкройки и т.п.);
- Имитационный бой по заданию;
- Вольные комбинация;
- Методические приемы обучения основам техники кикбоксёрш-сольниц.
- Изучение базовых стоек ушу, каратэ и т.д;
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- Выполнение базовой программной техники;
- Методические приемы обучения амплитудных прыжков и акробатических упражнений

Выявить уровень музыкального и физического качества развития ребенка в кикбоксинге позволяет диагностика.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе элементов кикбоксинга под музыку в условиях выполнения упражнения. При определении уровня развития ребенка, за основу взяты следующие критерии:

Высокий уровень: творческая активность, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выразительное его выполнение без помощи взрослого, ярко выраженная эмоциональность.

Средний уровень: эмоционально отзывчивый интерес к музыкальной деятельности, желание включиться в неё при некотором затруднении в выполнении задания ребенок нуждается в помощи педагога, дополнительном объяснении, показе, неоднократных повторях.

Низкий уровень: ребенок малоэмоционален, равно, спокойно относится к хореографической деятельности, не проявляет активного интереса, равнодушен, не способен к самостоятельности.

Критический уровень: (редкая встречаемая оценка) – негативное отношение ребенка к музыке, связанное, как правило, с отклонениями в его здоровье или с педагогической запущенностью.

ФОРМА УЧЁТА И КОНТРОЛЯ

Важнейшей функцией управления учебным процессом является контроль за эффективностью подготовки школьного возраста на всех этапах работы.

Методика контроля.

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения целей и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основывается на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется преподавателем.

Контроль за эффективность физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно - переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовки рекомендуется следующий порядок: *в первый день - испытание на скорость и гибкость; во второй - на силу и выносливость.*

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеется в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в год. Его задачей является определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося.

Планируемые результаты.

Дети 7-10 лет: возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дети выразительно, свободно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения, удары более чёткие и по технике правильные, развита пластика, хорошо развивается внутренние качества ребёнка, а это характер. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» элементов в кикбоксинге. Выполняют танцевальные движения: ударов ног: маваш, уромаваш, фронт-кик, торнадо. Умеют составить маленький кусочек упражнения из изученных элементов кикбоксинга. Владеют основными упражнениями по программе этого года обучения.

РАЗДЕЛ II

Содержание разделов программы.

Раздел «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, координация, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

1.Общеразвивающие упражнения: строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

2.Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание рук, повороты рук, круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные); взмахи и рывковые движения, упражнения в статических положениях, упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

3.Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, назад, в стороны, повороты головы налево, направо, круговые движения головой,

4.Упражнения для ног и тазового пояса: поднимание на носки, ходьба на носках, подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед, приседание на двух и одной ногах, ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе, поднимание и опускание ног, сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа), выпады и пружинящие движения в выпаде, повороты ноги наружу и внутрь, круговые движения стопой и ногой, взмахи ногами вперед, назад, в стороны, упражнения в статических положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону), упражнения на расслабление мышц ног.

5.Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходных положений (стоя, положений лежа), повороты туловища направо и налево, круговые движения туловища с различными положениями рук, прогибания тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксированном положении туловища, сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях, статические положения, упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь).

Упражнения для всего тела: движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад), поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием, круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево правую ногу), в упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги, волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается

туловищем и ногами), Мост из положения лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно, в вися спиной к гимнастической стенке поднимание ног, Из вися, стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке переход в вис, прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами, упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа, расслабление мышц всего тела, максимальное напряжение мышц тела и последующее расслабление; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других).

Раздел «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Она включает в себя: специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом.

Специальные упражнения для укрепления суставов, подобраны несколько упражнений с правильной дозировкой (резина, упражнения с йогой и т.д.)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: бег по пересечённой местности, спортивные игры плавание.

Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения с отягощениями, со скакалкой, тренировка на дорогах подъём и спуск по наклонной поверхности

Специальные имитационные упражнения: бой с тенью, имитационные движения животных, партнёров для развития координации, ловкости, чувство дистанции, удары по груше.

Раздел «Технико – тактическая подготовка»

Технико-тактическая подготовка - это применение одного или нескольких приемов для решения какой-либо тактической задачи, возникающей в процессе взаимодействия с нарушителем и направленной на достижение поставленной цели при конкретных условиях.

Она направлена на обучение стоек, передвижений, выполнение ударной и защитной техники или действий.

Ребёнок должен выполнять: ударные имитационные движения руками и ногами, амплитудные прыжки и связки; элементы УШУ, акробатические элементы - перекувырки, стойки, перевороты, кувырки; танцевальные элементы; прыжковые связки и элементы на координацию.

Под музыкальное сопровождение имитировать бою с тенью со сменой темпа и ритма упражнения. Демонстрировать действия в разной тактической манере.

Боевые стойки в кикбоксинге подразделяют:

по положению стоп: левосторонняя; правосторонняя; фронтальная;
по положению туловища: высокая прямая; средняя (промежуточная); низкая собранная; открытая (своеобразная);

по распределению массы тела: на впередистоящей ноге; на сзадистоящей ноге; равномерно на обеих ногах.

Виды передвижений: приставной шаг, пружинящие движения на месте, перемещения массы тела с ноги на ногу («челноком»), шаги в сторону (сайд-степы), ходьба, поскоки и скачки.

Удары руками в кикбоксинге: выполняются определённая база ударов рук, соединённая в связках. Удары руками в связках может выполняться в разных плоскостях.

В кикбоксинге различают следующие удары ногами: прямой удар (фронт кик), маваш, уромаваш, накладной, полукруговой удар (крисент кик), удар в прыжке и т.д. По направлению траектории движения удары ногами подразделяют: удары вперед, в сторону, назад, сверху вниз, по дуге, с разворотом.

Акробатика: представляет из себя ударные прыжки ног в связках с добавлением акробатических элементов на подобии кик-трикинга.

Раздел «Теоретическая подготовка»

Педагогический процесс, направленный на приобретение обучающимися определенных знаний. Цель психологической подготовки - достижение оптимального приспособления ребёнка и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

Основными задачами здесь являются - формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости;

- воспитание морально - волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважение к старшим, смелости выдержки, решительности, настойчивости.

Теория имеет большое значение в подготовке кикбоксёров, ее главная задача в том, чтобы научить осмысливать и анализировать не только свои действия, но и действия соперника. Не стоит выполнять механически указания тренера - нужно подходить к ним творчески. Начинающие кикбоксеры должны обязательно посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, спортивные репортажи по кикбоксингу.

Теоретическую подготовку можно проводить в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, поскольку она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий. Ребёнок должен обладать волевыми и моральными качествами.

На начальном-подготовительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. В группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов выполнял какой-либо известный спортсмен.

Большое внимание стоит уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно вести детям спортивные дневники, личные карты тренировочных заданий, планы построения тренировочных циклов.

Оборудование и инвентарь.

Зал кикбоксинга. Татами, ковровое покрытие и его размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения на занятиях. Соблюдение техники безопасности.

Инструктаж.

По технике безопасности, противопожарной безопасности на занятиях, действиях при ЧС, правилах поведения в спортивном зале.

Раздел «Выступления, контрольные и переводные испытания, тесты» сдача нормативов по общей, специальной физической и технико-тактической подготовки. Участие в выступлениях для того, чтобы увидеть результат и его развитие, умения, навыков ребёнка.

№ п/п	Содержание разделов	Знания	Умения
		Должны знать	Должны уметь
1.	Общая физическая подготовка	- значение физических упражнений для здоровья; - что включает в себя общая физическая подготовка; - роль подвижных игр для развития выносливости, быстроты, ловкости.	- выполнять общеразвивающие и прикладные упражнения; - делать зарядку; - играть по правилам в любые подвижные и спортивные игры для развития выносливости, быстроты, ловкости.
2.	Специальная физическая подготовка	- специальные упражнения для развития физических качеств и общей выносливости; - роль упражнений с отягощениями и преодолениями.	- выполнять упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовой выносливости; - выполнять упражнения с преодолением собственного веса и с различной интенсивностью.
3.	Технико-тактическая подготовка	- базовые упражнения ушу, каратэ, тхэквондо; - акробатические упражнения; - элементы на	- уметь выполнять имитационные удары руками и ногами; - проводить имитационные бои с тенью; - выполнять акробатические упражнения и прыжковые связки

		координацию; -танцевальные прыжки.	
4.	Контрольные тесты	-знание тестовых заданий; тестирование и методы приёма; -роль выступления	-участвовать в соревнованиях по ОФП и СФП, участвовать в спортивных мероприятиях.
5.	Теоретическая подготовка	-история развития кикбоксинга; -гигиена и профилактика заболеваний; -влияние физических упражнений на организм; -строение тела и организма человека; -морально волевая подготовка; -ТБ и правила поведения на занятиях -спортивный инвентарь и оборудование;	-закалывать организм, соблюдать режим дня, сбалансированность питания; -соблюдать этику; Соблюдать технику безопасности и правила поведения на занятиях; -владеть психологическим состоянием; -оказывать первую помощь при несчастных случаях; -владеть информацией о развитии и достижениях в кикбоксинге (соло)

Учебный план

Перечень основных разделов программы	Количество учебных часов по годам обучения			Всего часов по разделу:
	Дети 7-10 лет			
	Всего:	Из них:		
		Теория	Практика	
Вводное занятие	1	1	0	1
Теоретическая подготовка	10	1	9	10
Общая физическая подготовка	51	1	50	51
Специальная физическая подготовка	21	1	20	21
Специальные подготовительные упражнения	24	1	23	24
Технико–тактическая подготовка	37	2	35	37
Выступления, контрольные испытания, тесты	9	0	9	9
Итого часов по годам обучения	153	7	146	153

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата пред	Дата факт	Наименование тем	Характеристика основных видов деятельности
1	14.09	14.09	Вводное занятие. Цели и задачи кружка.	Ознакомление и проведение инструктажа по технике безопасности
2	16.09	16.09	История кикбоксинга.	Знакомство с основными понятиями ОФП, СФП (стойки ушу, карате и т.д)
3	18.09	18.09	Разнообразие «база ушу» - звери.	Через игру образы зверей (медведь, обезьяна, дракон и т.д)
4	21.09	21.09	СФП - пластика	Разучивание основные элементы на гибкость и растяжку суставов и мышц тела.
5	23.09	23.09	Основные движения танца.	Разучивание основных элементов разминки. Удары руками
6	25.09	25.09	Ритмические движения.	Движения базы рук Отработка выученных элементов в кикбоксинге.
7	28.09	28.09	Разнообразие танцевальных упражнений.	Разучивание и соединение связок ударов рук с разученными стойками под музыку.
8	30.09	30.09	Краткий обзор истории кикбоксинга России и за рубежом.	Разучивание основных акробатических и прыжковых связок в кикбоксинге.
9	2.10	2.10	Закрепление основных движений танца.	Отработка ударов руками, выученных база зверюшек.
10	5.10	5.10	Ритмические удары ногами в кикбоксинге.	Разучивание элементов ударов ногами.
11	7.10	7.10	Работа над правильной постановкой упражнения в кикбоксинге.	Элементы художественной гимнастики, удары: рук, ног (связками), акробатические и прыжковые связки, упражнения на середине зала.
12	9.10	9.10	Пластика ног.	Акцент на растяжку - балетная гимнастика на

				развитие пластики. Движения современной пластики.
13	12.10	12.10	Отработка разученных ударов руками (связки)	Отработка основных изученных ударов руками под музыку.
14	14.10	14.10	Ритмические движения базы зверюшки под музыку.	Разучивание движений под музыку.
15	16.10	16.10	Отработка основных элементов СФП в разминке.	Отработка движений для развития физических качеств через подвижные игры.
16	19.10	19.10	Отработка основных элементов СФП в разминке.	Отработка движений для развития физических качеств
17	21.10	21.10	Отработка основных элементов СФП в разминке.	Отработка движений для развития физических качеств под музыку.
19	23.10	23.10	Закрепление материала.	Связка ударов руками, 2 удара ногами под музыку.
20	26.10	26.10	Разнообразие «база ушу» -	Разучивание элементы «база ушу»
21	28.10	28.10	СФП - пластика	Разучивание основные элементы на гибкость и растяжку суставов и мышц тела.
22	30.10	30.10	База ушу вспомнить под музыку..	Синхронность исполнения танца.
23	2.11		База «зверюшки» сдача на оценку.	Синхронность исполнения танца для закрепления.
24	4.11		Упражнения на развитие ориентации, координации.	В подвижной игре, упражнения, которые развивают ловкость под музыку.
25	6.11		Элементы стоек.	Изучение позиций рук, ног.
26	9.11		Основные движения танца.	Разучивание основных элементов разминки. Удары руками
27	11.11		Основные движения танца.	Разучивание основных элементов разминки. Удары ногами
28	13.11		Основные движения	Разучивание основных

			танца.	элементов разминки. Акробатика и прыжковые связки.
29 30	16.11		Упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков	Начало и конец музыкальной фразы базы стоек, закрепление выученного материала.
31	18.11		Отработка основных элементов ОФП в разминке.	Развития физических качеств по средствам эстафеты (сила, выносливость)
32	20.11		Отработка основных элементов ОФП в разминке.	Развития физических качеств по средствам эстафеты (ловкость, быстрота)
33 34	23.11		Отработка основных элементов ОФП в разминке.	Развития физических качеств по средствам эстафеты (гибкость)
35	25.11		Закрепление материала.	Совершенствовать физические качества в подвижной игре.
36 37	27.11		Вспомнить удары ногами, руками.	Под музыку и счёт.
38	30.11		Вспомнить базу зверюшек.	Под музыку и счёт.
39	2.12		Закрепить под музыку.	Упражнения: зверюшки, удары ногами руками, акробатические и прыжковые связки.
40 41	4.12		Контрольное занятие для родителей	Показать результат основы кикбоксинга.
42	7.12		Балетная гимнастика	Упражнения направленной постановки корпуса в кикбоксинге.
43	9.12		Упражнения на развитие ориентации	Игра «Огонь, вода, воздух »
44	11.12		Акробатика	Упражнения «мостик», «колесо», подвижные игры
45 46	14.12		Акробатика	Упражнения «мостик», «колесо», подвижные игры
47	16.12		Акробатика	Упражнения «мостик», «колесо», подвижные игры
48 49	18.12		Упражнение на развитие пластики	Разучивание основные элементов на гибкость и

				растяжку суставов и мышц тела.
50	21.12		Балетная гимнастика	Растяжка, упражнение на гибкость.
51	23.12		Отработка основных элементов СФП в разминке.	Отработка движений для развития физических качеств через подвижные игры.
52 53	25.12		Отработка основных элементов СФП в разминке.	Отработка движений для развития физических качеств
54	28.12		Отработка основных элементов СФП в разминке.	Отработка движений для развития физических качеств под музыку.
55 56	30.12		Акробатика	Элементы акробатики: «Коробочка», «Шпагат», эстафеты.
57	4.01		Закрепление материала	Связка ударов руками, 2 удара ногами под музыку.
58	6.01		Вводное занятие. Цели и задачи кружка.	Ознакомление и проведение инструктажа по технике безопасности
59 60	8.01		Вспомнить ранее изученные элементы.	Вспомнить все изученные удары ногами, руками, акробатические элементы
61	11.01		Акробатика	Упражнения «мостик», «колесо», эстафеты.
62	13.01		Отработка основных элементов СФП в разминке.	Отработка движений для развития физических качеств под музыку.
63 64	15.01		Акробатика	Элементы акробатики: «Коробочка», «Шпагат», эстафеты.
65 66	18.01		Упражнение на развитие пластики	Разучивание основные элементов на гибкость и растяжку суставов и мышц тела.
67	20.01		Акробатика	Упражнения «мостик», «колесо», эстафеты.
68	22.01		Закрепления материала.	Сдача на оценку «мостик», «колесо», «коробочка», «Шпагат»
69 70	25.01		Повторение выученного материала.	Связка ударов рук, ног, акробатические и

				прыжковые связки, гимнастика.
71	27.01		Составление кусочка упражнения под музыку.	Связка ударов рук, ног, акробатические и прыжковые связки, гимнастика.
72 73	29.01		Повторение кусочка упражнения под музыку.	Связка ударов рук, ног, акробатические и прыжковые связки, гимнастика.
74	1.02		Сдача на оценку кусочек упражнения	Отработка выученного.
75 76	3.02		Основные движения танца.	Разучивание основных элементов разминки. Акробатика и прыжковые связки.
77 78	5.02		Упражнение на развитие пластики	Разучивание основные элементов на гибкость и растяжку суставов и мышц тела.
79	8.02		Отработка основных элементов СФП в разминке.	Отработка движений для развития физических качеств под музыку.
80	10.02		Вспомнить удары ногами, руками в связке	Под музыку и счёт.
81 82	12.02		Основные движения танца.	Разучивание основных элементов разминки. Акробатика и прыжковые связки.
83	15.02		Отработка основных элементов СФП в разминке.	Отработка движений для развития физических качеств под музыку.
84	17.02		Вспомнить удары ногами, руками в связке	Под музыку и счёт.
85 86	19.02		Основные движения танца.	Разучивание основных элементов разминки. Акробатика и прыжковые связки.
87 88	24.02		Упражнение на развитие пластики	Разучивание основные элементов на гибкость и растяжку суставов и мышц тела.
89	26.02		Вспомнить удары ногами, руками в связке	Под музыку и счёт.

90	1.03		Основные движения танца.	Разучивание основных элементов разминки. Акробатика и прыжковые связки.
91 92	3.03		Отработка основных элементов СФП в разминке.	Отработка движений для развития физических качеств под музыку.
93	5.03		Вспомнить удары ногами, руками в связке	Под музыку и счёт.
94	10.03		Упражнения на развитие ориентации	Игра «Огонь, вода, воздух» и т.д
95 96	12.03		Упражнение на развитие пластики	Разучивание основные элементы на гибкость и растяжку суставов и мышц тела.
97 98	15.03		Отработка основных элементов СФП в разминке.	Отработка движений для развития физических качеств под музыку.
99 100	17.03		Вспомнить удары ногами, руками в связке	Под музыку и счёт.
101	19.03		Упражнения на развитие ориентации	Игра «Огонь, вода, воздух» и т.д
102 103	22.03		Основные движения танца.	Разучивание основных элементов разминки. Акробатика и прыжковые связки.
104 105	24.03		Упражнение на развитие пластики	Разучивание основные элементы на гибкость и растяжку суставов и мышц тела.
106 107	26.03		Отработка основных элементов СФП в разминке.	Отработка движений для развития физических качеств под музыку.
108 109	29.03		Вспомнить удары ногами, руками в связке	Под музыку и счёт.
110 111	31.03		Упражнение на развитие пластики	Разучивание основные элементы на гибкость и растяжку суставов и мышц тела.
112 113	2.04		Отработка основных элементов СФП в разминке.	Отработка движений для развития физических качеств под музыку.
114	5.04		Упражнения на развитие ориентации	Игра «Огонь, вода, воздух» и т.д

115 116	7.04		Основные движения танца.	Разучивание основных элементов разминки. Акробатика и прыжковые связки.
117 118	9.04		Отработка основных элементов СФП в разминке.	Отработка движений для развития физических качеств под музыку.
119 120	12.04		Упражнение на развитие пластики	Разучивание основные элементы на гибкость и растяжку суставов и мышц тела.
121 122	14.04		Вспомнить удары ногами, руками в связке	Под музыку и счёт.
123	16.04		Отработка основных элементов СФП в разминке.	Отработка движений для развития физических качеств под музыку.
124 125	19.04		Упражнения на развитие ориентации	Игра «Огонь, вода, воздух» и т.д
126 127	21.04		Упражнение на развитие пластики	Разучивание основные элементы на гибкость и растяжку суставов и мышц тела.
128 129	23.04		Отработка основных элементов СФП в разминке.	Отработка движений для развития физических качеств под музыку.
130 131	26.04		Вспомнить удары ногами, руками в связке	Под музыку и счёт.
132 133	28.04		Основные движения танца.	Разучивание основных элементов разминки. Акробатика и прыжковые связки.
134 135	30.04		Упражнения на развитие ориентации	Игра «Огонь, вода, воздух» и т.д
136 137	3.05		Упражнение на развитие пластики	Разучивание основные элементы на гибкость и растяжку суставов и мышц тела.
138 139	5.05		Отработка основных элементов СФП в разминке.	Отработка движений для развития физических качеств под музыку.
140 141	7.05		Основные движения танца.	Разучивание основных элементов разминки. Акробатика и прыжковые связки.

142 143	10.05		Вспомнить удары ногами, руками в связке	Под музыку и счёт.
144	12.05		Упражнение на развитие пластики	Разучивание основные элементов на гибкость и растяжку суставов и мышц тела.
145	14.05		Упражнения на развитие ориентации	Игра «Огонь, вода, воздух» и т.д
146	17.05		Основные движения танца.	Разучивание основных элементов разминки. Акробатика и прыжковые связки.
147	19.05		Отработка основных элементов СФП в разминке.	Отработка движений для развития физических качеств под музыку.
148	21.05		Вспомнить удары ногами, руками в связке	Под музыку и счёт.
149	24.05		Упражнение на развитие пластики	Разучивание основные элементы на гибкость и растяжку суставов и мышц тела.
150	26.05		Отработка основных элементов СФП в разминке.	Отработка движений для развития физических качеств под музыку.
151	29.05		Вспомнить 2-3 связки удары ногами, руками и проработать под музыку	Под музыку и счёт, одна связка должна составлять из 8 элементов ударов
152- 153	31.05		Закрепить 2-3 связки удары ногами, руками и проработать под музыку. Закрепить на оценку упражнение из 3 связок с элементами акробатики и ударов руками и ногами.	Под музыку и счёт, одна связка должна составлять из 8 элементов ударов. Под музыку.

Рекомендуемая литература

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений - М.ФиС. 1977, с 207.
3. Алексеев М.А Аскназий А.Л Соотношение программы и текущих коррекции в процессе регуляции точностных движений в сб. материалы Всесоюзной научной конференции, и. 1. - М.. изд - во АН СССР, 1966.
4. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса - М. Медицина 1968г.
5. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого - М.; ФиМ, 1988, с. 208.
6. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое, воспитание: взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1999г.с 2-8.
7. Бережная Е.К. О роли зрительное обратной связи в точностных движениях. – АН СССР «Управление движениями». – Л.: Наука, 1970, с 71
8. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: ФиС 1991Г., С 287.
9. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 2011.
10. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 2012.
11. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2015.
12. Боркилевич В.Е. Физическая работоспособность в экспериментальных условиях мышечной деятельности – Л.: изд – во ЛГУ, 1982, с. 96.
13. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте М.: ФиС, 1997.
15. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса – М.: ФиС, 1985.
16. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.
17. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л:Я.