

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 9 «КАЛИНКА»
Г. НАЗАРОВО КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНО на
заседании педагогического совета
МАДОУ «Д/с № 9 «Калинка»
Протокол № 1
от «31» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Д/с № 9 «Калинка»
О.М. Пахомова
Пр. № 43/с от «31» 08 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор программы:
тренер
Обуховский Юрий Андреевич

Назарово
2021

Раздел 1

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные единоборства» (далее ДООП) разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. N 1155).

- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 9 «Калинка» г. Назарово Красноярского края, утверждённый Постановлением администрации г. Назарово № 2223-п от 24.12.2015г.

ДООП «Спортивные единоборства» разработана для детей старшего дошкольного возраста по обучению основным навыкам в боевых единоборствах и помогает ребёнку проявить свои физические способности: ловкость, скорость, координацию движений, свой бойцовский характер.

1.1.1. Направленность ДООП «Спортивные единоборства»

Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни.

Программа «Спортивные единоборства» имеет физкультурно-спортивную направленность и выполняет следующие функции:

- образовательная функция осуществляется в форме расширения знаний, умений и навыков по спортивным единоборствам;
- воспитательная функция осуществляется в сфере формирования таких качеств личности, как смелость, решительность, находчивость, самообладание;
- физкультурно-оздоровительная функция формирует стойкий интерес к совершенствованию физических качеств и здоровому образу жизни;
- социально-адаптационная функция формирует межличностные отношения, профессиональные навыки.

1.1.2. Новизна и отличительные особенности ДООП «Спортивные единоборства»

Новизна и отличительные особенности ДООП в том, что данная программа очень гибкая и позволяет подобрать каждому ребенку задание в соответствии с его возможностями. Каждый ребёнок участвует в общем деле на равных при неравных возможностях - выигрывают все: кто-то изучает перемещения, кто-то защитные действия, кому-то нужны упражнения на координацию движений. Сложные элементы может выполнить сам педагог, чтобы у детей сложилось понятие к чему стремиться. Когда дети участвуют в спарринге совместно с педагогом, возникает особая доверительная атмосфера, ребенок не боится сделать ошибку. А хороший результат одинаково порадует всех.

1.1.3. Актуальность ДООП «Спортивные единоборства»

На сегодняшний день особо остро обозначилась потребность общества в воспитании физически крепких людей, умеющих постоять за себя и своих близких, имеющих отличное здоровье, желание приносить пользу обществу.

ДООП «Спортивные единоборства»:

- позволяет добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации детского организма к физическим нагрузкам, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность;
- дает возможность воспитать у детей такие качества как мужество, выдержку, честность, уважительное отношение друг к другу;

- формирует у воспитанников гражданскую зрелость, любовь к Отечеству, готовность к преодолению трудностей.

1.1.4. Адресат ДООП «Спортивные единоборства»

ДООП «Спортивные единоборства» разработана для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет), максимальное количество в одной группе - 12 детей.

На обучение по ДООП «Спортивные единоборства» принимаются все желающие дети (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

1.1.5. Срок реализации программы и объём учебных часов.

ДООП рассчитана на 1 год при объёме 72 академических часов, осуществляется в очной форме. Периодичность занятий с сентября по май месяц. Занятия в кружке проводятся два раза в неделю, длительностью 25 минут.

1.1.6. Формы обучения

- Индивидуальная. Индивидуальный показ сложного способа и приёма. Важно тонко и тактично осуществлять руководство физической деятельностью с учётом индивидуальных особенностей ребенка.

- Коллективная. Эта форма обучения эффективна при спортивных играх.

1.2. Цель и задачи ДООП «Спортивные единоборства»

Цель ДООП: развитие двигательных навыков детей старшего дошкольного возраста посредством физических упражнений.

Задачи ДООП

Обучающие:

- Постановка боевой стойки, умению реагировать на удары, наносить удары, выполнять защитные действия.
- Познакомить детей с основными действиями в атаке, защите.
- Способствовать развитию у детей ловкости, координации движений, скорости.
- Дать теоретические знания и формировать у дошкольников практические приемы.

Развивающие:

- Развивать физические способности детей с учётом их индивидуальных особенностей.

- Обеспечить каждому ребёнку возможность активно, самостоятельно проявить и испытывать радость от физических упражнений.

- Развивать мелкую моторику, координацию движения рук, периферическое зрение.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию выдержки, терпения, умения доводить начатое дело до конца, дисциплины.

- Предоставить возможность проявить себя в посильных упражнениях.

- Воспитывать у дошкольников интерес к боевым искусствам, доброжелательное отношение друг к другу и взаимопомощь.

1.3. Содержание ДООП «Спортивные единоборства»

Учебный план и его содержание

Темы занятий	Срок проведения	Содержание занятий		Кол-во часов
		теория	практика	
Оценка уровня развития ребёнка	Сентябрь 1-ая неделя	Определение физических возможностей ребёнка посредством контрольных упражнений	Кувырки, вращения с закрытыми глазами, отбивание мячика ногами, руками, уворачивание от бросков мячом	2час
Продолжать совершенствование упражнений на координацию, ловкость, скорость	Сентябрь 2-ая неделя	Продолжать разучивать кувырки вперёд, назад, "колбаску"	Постановка ног, рук в боевой стойке.	2час.
Упражнения на владение своим телом (асимметричные упражнения)	Сентябрь 3-ия неделя	Учить детей одновременно выполнять двумя руками разные задачи	Выполнение упражнения "гриб-поляна"	2час
Постановка прямых ударов руками (джеб)	Сентябрь 4-ая неделя	Учить попадать прямым ударом в кольцо	Выполнение действия на лапах тренера	2час
Изучение защитных действий от прямых	Октябрь 1-ая неделя	Выполнение уклонов от бросков	Выполнение уклонов и отбивов	2час

ударов в голову		мяча в голову	прямых ударов на лапах	
Изучение прямого удара ногой в корпус	Октябрь 2-ая неделя	Выполнение ударов ногами в мяч	Отработка ударов в живот на лапах	2час
Отработка защиты от прямых ударов ногами в корпус	Октябрь 3-ия и 4-ая недели	Выполнение отбивов ногами подушки	Выполнение работы. Отработка защитных действий на лапах.	4часа
Отработка боковых ударов руками в голову (хук)	Ноябрь 1-ая неделя	Отбивания мяча боковыми ударами руками	Выполнение работы. Отработка боковых ударов на лапах	2час
Отработка защиты от боковых ударов руками в голову.	Ноябрь 2-ая неделя	Научить умению выполнять присяд и присяд со смещением (нырок)	Выполнение работы. Уход от размахивания подушкой, отработка нырков на лапах.	2час
Отработка боковых ударов в голову ногами	Ноябрь 3-ая неделя	Учить поднимать ногу на уровне головы с разворотом бедра	Выполнение работы. Удары ногами по подушке на уровне головы, отработка ударов на лапах.	2час
Отработка защиты от боковых ударов ногами в голову	Ноябрь 4-ая неделя	Отработка защиты от ударов ногами блоками, подныриванием	Выполнение работы. Отработка защиты на лапах, от размахивания подушкой.	2час
Отработка ударов руками снизу в корпус (апперкот)	Декабрь 1-ая неделя	Отбивание руками снизу мяча	Выполнение работы. Отработка ударов руками снизу на лапах.	2час
Защита от ударов снизу в корпус.	Декабрь 2-ая неделя	Постановка блока	Выполнение работы. Защита блоком от ударов снизу подушкой.	2час
Отработка ударов коленом в корпус	Декабрь 3-ия и 4-ая недели	Научить умению выносить колено вперед-вверх	Выполнение работы. Набивание мяча коленом, работа на лапах.	4часа
Отработка боковых ударов локтями	Январь 1-ая неделя	Научить выносить локоть на уровне головы с разворотом корпуса	Выполнение работы. Попадание локтём в мяч, отработка ударов	2час

			на лапах.	
Отработка ударов локтями с разворотом вокруг своей оси	Январь 2-ая неделя	Научить разворачиваться на одной ноге через спину с ударом локтём	Выполнение работы. Отработка ударов на лапах с тренером.	2час
Отработка защиты от ударов боковых ударов локтями	Январь 3-ия и 4-ая недели	Научить ставить блок, "нырок"	Работа на лапах с тренером , уворачивание в парах от подушки.	4 часа
Отработка двухударных комбинаций прямых ударов в голову.	Февраль 1-ая и 2-ая недели	Разучивание двух прямых ударов в голову и защиты уклоном	Выполнение работы. Отработка на лапах.	4часа
Разучивание комбинации левый с боку - правый прямой	Февраль 3-ия и 4-ая недели	Научить выполнять левый боковой с уклона и правый прямой, потом защита "нырком"	Выполнение работы. Отработка на лапах.	4часа
Отработка удара ногой в корпус с разворота (ушира)	Март 1-ая и 2-ая недели	Научить разворачиваться на одной ноге (способ циркуль) и толкать другой ногой в корпус	Выполнение работы. Отработка удара в стену и на лапах.	4часа
Отработка бокового удара рукой в голову с разворота через спину (бэкфист)	Март 3-ия и 4-ая недели	Разворот на одной ноге способом "циркуль" и удар наотмаш	Выполнение работы. Отработка на лапах с педагогом.	4 часа
Совершенствование ударов коленом в корпус	Апрель 1-ая и 2-ая неделя	Научить выносить колено вперёд-вверх	Выполнение работы. Удары по подушкам. Работа на лапах.	4часа
Отработка двух ударной комбинации левой рукой прямой удар в голову, правый ударом с разворота через плечо	Апрель 3-ия неделя	Научить правильно разворачиваться через плечо.	Выполнение работы. Отработка ударов на подушках, на лапах	2час
Отработка двухударной комбинации правой удар снизу в корпус-левой боковой удар в голову	Апрель 4-ая неделя	Научить выполнять первый удар с уклона и уход из комбинации "нырком"	Выполнение работы. Отработка на лапах с преподавателем.	2час
Отработка 3-х ударной комбинации. Два	Май 1-ая неделя	Научить правильно развернуться на	Выполнение работы. Отработка	2час

прямых ударов в голову и удар ногой в корпус с разворота		передней ноге	на лапах	
Отработка бокового удара ногой в голову с разворота (урамаваши)	Май 2-ая неделя	Научить выносить бедро и вращению на передней ноге	Выполнение работы. Отработка на подушке и работа с тренером на лапах.	2час
Отработка защиты блоками, подставками, уклонами, ”нырками	Май 3-ия и 4-ая недели.	Научить качать “маятник”, выполнять “скрутки”	Выполнение работы. Отработка защиты от ударов подушками. Работа на лапах.	4часа.
Итого				72

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты представляют собой возрастной портрет дошкольника на конец учебного года в области физического развития ребёнка:

- У обучающихся воспитаны: активная жизненная позиция, потребность в здоровом образе жизни, чувство ответственности; нравственные качества: целеустремленность и воля, дисциплинированность, настойчивость умение мобилизовать в нужный момент свои физические качества.
- У обучающихся развиты: мотивация к познанию, занятиям физической культурой; основные двигательные качества: сила, ловкость, быстрота движений, скоростно-силовые качества, меткость, выносливость; внимание и координация, гибкость.
- У обучающихся воспитан интерес к систематическим занятиям по боевым единоборствам, физическим упражнениям, спортивным играм.
- Обучены жизненно-важным двигательным навыкам и умениям; обучены практическим приемам боевых единоборств.
- Знают правила пользования спортивным оборудованием, инвентарём.
- Знают теоретические основы тактики ведения боя; теоретические основы тактики ведения ближнего боя.
- Умеют оценивать свое самочувствие, уровень физической подготовленности; выполнять имитационные упражнения; выполнять технические приемы защиты и нападения; применять тактику ведения боя на средней и дальней дистанции; выполнять технические приемы вхождения в ближний бой.
- Ознакомлены с основными знаниями техники безопасности.

Раздел 2
«КОМПЛЕКС
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2021-2022 г.	01.09.2021г.	30.05.2022 г.	36	72	72	25 минут	Начало года - сентябрь Конец года – май

2.2. Условия реализации ДООП «Спортивные единоборства»

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Занятия ДООП «Спортивные единоборства» проводятся в светлом, просторном спортивном зале МАДОУ «Детский сад № 9 «Калинка». Зал соответствует всем нормам и требованиям СанПина.

Необходимое оборудование: боксерские мешки (большие, маленькие), боксерские лапы, скакалки, перчатки, гантели, мячи набивные (медицинбол), мяч футбольный, теннисные мячи, гимнастические маты, зеркало, проектор, ноутбук, телевизор, музыкальный центр и др.

2.2.2. Кадровое обеспечение

ДООП реализуется педагогом дополнительного образования – тренером по спорту, стаж работы 20 лет.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы аттестации

- промежуточное тестирование в течение учебного года;
- педагогические наблюдения;
- анкетирование;
- беседы с родителями об изменениях в действиях ребенка по физическому саморазвитию;
- результаты участия воспитанников в соревнованиях, спортивных мероприятиях.

Оценочные материалы:

1. Анализ документов: протоколов соревнований, протоколов сдачи нормативов по физической подготовленности.

2. Педагогическое наблюдение: хронометраж тренировочной и соревновательной деятельности.

3. Педагогическое тестирование физической подготовленности согласно возрасту. (**Приложение 1**)

4. Измерение морфофункциональных показателей: антропометрических (вес, рост, тип телосложения) и физиологических (физическая работоспособность, показатели деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной системы).

5. Психолого–педагогическое тестирование. Позволяет определить динамику личностного роста воспитанников по результатам развития физических качеств (гибкость, сила, быстрота, выносливость, координация) и психических процессов (коммуникативность и устойчивость внимания).

Оценка результатов проводится по трех бальной системе, определяющей соответствующий уровень: высокий, средний, низкий. (**Приложение 2**)

Формы подведения итогов:

Соревнования, показательные выступления.

2.4. Методические материалы

ДООП «Спортивные единоборства» прежде всего, ориентирована на то, чтобы привить детям любовь к спорту, научить их трудиться и добиваться результата, проявлять взаимовыручку, быть отзывчивыми к товарищам по команде, радоваться победам и переживать неудачи. Программа так же рассчитана на детей, имеющих желание заниматься спортом, но не имеющих необходимых данных и качеств.

Формы занятий:

групповые, подгрупповые, индивидуальные.

Занятия включают в себя:

- подготовительную базу: общую и специальную разминку, общую и специальную физическую подготовку, основы дыхания и психологии;
- начальные элементы мастерства, выстроенные циклически в сторону увеличения сложности;
- правильно распланированные тренировочные и соревновательные циклы;
- методики восстановления и реабилитации.

В программе используются средства и способы организации образовательного процесса, позволяющие успешно решать поставленные задачи. Одной из форм учебно-воспитательного процесса является комплексное занятие, включающее в себя элементы общефизической подготовки, спортивных игр, акробатики, самообороны. Причем на первом этапе занятия проходят в игровой форме, позволяющей вызывать у детей повышенный интерес и мотивацию к физическим упражнениям, получая при этом заданную физическую нагрузку.

При подготовке к соревнованиям отработка технических приемов проводится в конце основной части занятия на фоне общей утомляемости. Большое внимание уделяется дыхательной гимнастике, отработке правильного дыхания при выполнении сложных приемов, восстановительной гимнастики, умению восстанавливаться после интенсивных и двигательных нагрузок.

Занятия по общей физической подготовке включают различные упражнения, в которых задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Отработка ударов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию.

ДООП включает теоретический и практический материал по общей и специальной физической подготовке, технике и тактике спортивных единоборств, психологической подготовке, восстановительные и здоровьесберегающие мероприятия.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, развитие гибкости, ловкости, двигательных-координационных способностей. Для этого применяются общеразвивающие упражнения, подвижные и

спортивные игры, беговые и прыжковые упражнения. Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств) применяется широкий комплекс упражнений специальной физической подготовки (СФП), направленных на подготовку наиболее важных мышц туловища, ног, рук.

Техническая и тактическая подготовка направлены на освоение широкого набора технических приемов и тактических вариантов применения отдельных ударов и их комбинаций при ведении боя, элементов защиты своего тела. При этом основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Психологическая подготовленность определяется, во-первых, степенью развития специализированных восприятий: чувства дистанции и времени удара, ориентировки на ринге, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания и, во-вторых, психологическим состоянием ребенка: характерная уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной в бою цели, значительная психическая устойчивость.

Мероприятия по обучению навыкам произвольной релаксации и мобилизации сочетаются с теоретическими занятиями, когда ребятам поясняют психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений, анализируют ошибки и рассматривают варианты их устранения с помощью средств саморегуляции.

Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию детского организма.

Поэтому основными являются психолого-педагогические средства восстановления (оптимальное соотношение нагрузки и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки, оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия на занятиях).

Значительное место уделяется развитию и совершенствованию не только физических, но и морально-этических качеств юных спортсменов.

Этому способствуют воспитательные мероприятия: участие в беседах, встречах с бывшими воспитанниками, со знаменитыми людьми спорта нашего города.

Важным фактором воспитательного воздействия является личный пример педагога: его дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений.

Методы и приемы работы с детьми

Методы и приемы, используемые на занятиях: словесные (описание, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы); практические (индивидуальная самостоятельная работа), соревновательные, метод круговой тренировки.

Преобладают наглядные и практические методы, которые предусматривают самостоятельную деятельность детей. В процессе работы дети учатся самостоятельно оценивать достоинства и находить недостатки, анализировать технику и качество выполнения упражнений.

Структура учебного занятия

Структура занятия состоит из следующих частей:

1. Подготовительная часть:

- настройка эмоционального и интеллектуального аппарата ребенка;
- подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;
- активизация внимания и создание благоприятного психологического климата.

2. Основная содержательная часть:

- формирование двигательных навыков;
- отработка технических приемов;
- развитие физических качеств.

3. Заключительная часть.

- снижение функционального состояния систем организма до уровня исходного положения;
- формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности.

2.5. Список литературы.

1. Астахов С.А. «Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев»: автореферат диссертации – М., 2003, 25с.

2. Алимов А. «Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина» – Ростов-на-Дону: Феникс; Краснодар: Неоглорн, 2008, 188 с.

3. Бернштейн Н.А. «О ловкости и её развитии» - М.: ФИС, 1991, 288с.

4. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям» М.: Физкультура и спорт, 1986, 137с.
5. «Боевые и спортивные единоборства»: справочник / Под общ. ред. А.Е. Тараса. Минск: Харвест, 2002, 639с.
6. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов» - М.: Физкультура и спорт, 1988, 331с.
7. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Изд: Владос, 2005 г.
8. Зайцев А.А., Конеева Е.В., Полещук Н.К. и др. «Физическое воспитание дошкольников» - Калининград: Изд-во Калининградского ун-та, 1997, 71с.
9. Камелитдинов Р.Р. «Его Превосходительство Удар» – М.: А и Б, 1998, 64с.
10. Квашук П.В., Семаева Г.Н. «Технологии определения двигательной подготовленности и физического состояния детей и подростков» - М.: Де-Ново, 2004, 35с.
11. Конеева Е.В., Кукаева О.В. «Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения» - Учебное пособие. Изд.Юрайт, 2020г.
12. Коровина Л.М. «Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий» / Л.М. Коровина; под ред. А.В. Кенеман, М.Ю. Кистяковой, Т.И. Осокиной. - М.: Наука, 1999, 176с.
13. Попов Г.В. «Боевые единоборства мира» - М.: Международные отношения, 1993.
14. Шилкова И.К., Большев А.С. «Здоровьеформирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет» - М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2001, 336с.
15. Щитов В.К. «Бокс: эффективная система тренировок» – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004, 472с.
16. Юшков О.П. «Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств» - М.: МГИУ, 2001, 40с.

**Критерии оценки двигательных качеств воспитанников
(возраст 5-7 лет)**

№ п/п	Тест	Для мальчиков				Для девочек			
1.	Отжимание в упоре лежа (раз)	13				8			
2.	Прыжки в длину с места (см.)	112				104			
3.	Поднимание туловища (раз за 30 сек)	13				12			
4.	Бег 1000м	332				374			
5.	Наклоны туловища вперед (см.)	4				6			

Контрольный срез по кружку «Спортивные единоборства»

№	Ф И	Физические качества								Психологические качества			
		Гибкость		Сила		Выносливость		Координация		Коммуникативность		внимание	
		Наклон туловища		отжимание		Бег 1000 м		равновесие					
На ч.	Зак л.	На ч.	Зак л.	На ч.	Зак л.	На ч.	Зак л.	На ч.	Зак л.	На ч.	Зак л.		
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													

Критерии оценки:

Высокий – 3 балла.

Средний – 2 балла.

Низкий – 1 балл.