

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ВИТЯЗЬ»  
ИМЕНИ В.Н. БУРМЕНТЬЕВА ГОРОДА ПЕНЗЫ»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБУ ДО СШОР «Витязь»  
им. В.Н. Бурментьева г. Пензы  
Протокол № 2 от 31.03.2023 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШОР  
«Витязь» им. В.Н. Бурментьева  
г. Пензы

  
О.И. Голованов  
Приказ № 46а от 31.03.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
С ЭЛЕМЕНТАМИ САМБО**

Возраст учащихся – 6-9 лет

Срок реализации – 1год

Разработчики программы:

Сибринин В.П.-инструктор-методист  
Кузнецова Е.Е. –инструктор-методист  
Зубков Д.О. –тренер-преподаватель  
Черняев О.В. – тренер-преподаватель

г. Пенза, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3-5
<b>Пояснительная записка</b> .....	6-8
<b>I. Общая характеристика детей дошкольного и раннего школьного возраста</b> .....	8
1.1. Возрастные особенности учащихся 6-9 лет.....	9-10
1.2. Особенности двигательной деятельности учащихся.....	11-12
<b>II. Практический раздел</b>	
<b>Содержание программы</b>	
2.1. Годовой учебный план .....	-13
2.2. Средства физического воспитания .....	-14
2.3. Программа физического воспитания для учащихся 6-9 летнего возраст.....	15-23
2.4. Гигиенические и санитарные требования при проведении физкультурных занятий .....	24-25
2.5. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью дошкольников .....	- 25
2.6. Техника безопасности.....	26-27
2.7. Врачебный и педагогический контроль в системе занятий .....	28
<b>III. Методические рекомендации</b>	
3.1. Продолжительность занятий.....	29
3.2. Дозирование нагрузки на занятиях.....	29
3.3. Развитие психофизических качеств.....	30-32
3.4. Формирование личностных качеств и индивидуальных способностей учащихся.....	33-34
3.4.1. Основные направления и технология воспитательной работы.....	34-35
3.4.2. Формирование индивидуальных способностей.....	36-37
<b>IV. Система контроля и зачетные требования</b> .....	38-39
<b>Литература</b> .....	40

## **ВВЕДЕНИЕ**

Дошкольный возраст и ранний школьный - важные периоды физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность дошкольников двигательной активности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей 6 - 9 лет (с начальными формами упражнений самбо) разработана в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);

Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на учащихся 6-9 лет. Количество детей в группе 15-25 человек. В группу зачисляются все, желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

### **Срок освоения Программы**

Срок освоения программы – 1 год.

Форма обучения – очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов в год – 108 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Недельная нагрузка на одну группу – 3 часа.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Основной формой организации обучения является групповая. Содержание программы рассчитано на добровольные одновозрастные группы детей. Состав группы может меняться по следующим причинам:

- противопоказания по состоянию здоровья, смена места жительства;
- смена личностных интересов детей.

**Новизной представленной программы является:**

- внедрение начальных форм упражнений самбо для детей 6-9 летнего возраста;
- реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников и младших школьников;
- систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);
- преемственность изучения программного материала, отраженная в перспективном, текущем и оперативном планировании;
- разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с учащимися (физкультурные занятия, праздники, дни здоровья, физкультминутки, занятия совместно с родителями, занятия по ознакомлению с водной средой).

**Планируемые результаты освоения:**

- Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья.
- Освоение учащимися системы знаний в области физической культуры и

спорта, гигиены.

- Устойчивость интереса, мотивация к занятиям самбо и к здоровому образу жизни.

- Сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

- Умение правильно выполнять самостраховку.

По окончании освоения Программы дети имеют возможность продолжить заниматься борьбой самбо на более углубленном уровне с большей нагрузкой.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами самбо является материалом, регламентирующим учебно-воспитательную работу с детьми, занимающимися в спортивно-оздоровительных группах и предназначены для тренеров-преподавателей, работающих в ДЮСШ. Программа раскрывает весь комплекс направлений работы по физическому воспитанию детей 6-9 летнего возраста. При разработке данной программы использовался передовой опыт работы с дошкольниками и школьниками 7-9 летнего возраста по изучению начальных упражнений самбо, накопленный тренерами-преподавателями города Пензы и других регионов Российской Федерации, а также научно-методические разработки по внедрению в практику здоровьесберегающих технологий.

Реализация методических рекомендаций по физической культуре для учащихся (с начальными формами упражнений самбо) основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья учащихся 6-9 летнего возраста. Эта технология имеет два направления:

- внесубъектное, основанное на технологии рациональной организации воспитательного процесса, формировании здоровьесберегающей среды;
- субъективное, предполагающее активное участие учащихся в выполнении различных видов движений, в формировании гигиенических знаний, умений, навыков.

Принципы технологии сохранения и укрепления здоровья учащихся 6-9 летнего возраста:

- создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровьесберегающего пространства);
- профилактика здоровья детей (формирование рациональной осанки, укрепление свода стопы);
- природообразность (учет и использование физиологических возможностей)

организма учащихся в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку);

- саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

Содержательные основы реализации технологии направлены на то, чтобы обеспечить сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности дошкольников 6-7 летнего возраста и школьников 7-9 летнего возраста и привить им устойчивый интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, изучить с детьми начальные формы упражнений самбо.

Основные задачи применения технологии:

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;

- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;

- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;

- развитие физических качеств;

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, плавание, сохранение правильной осанки);

- формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и интереса к начальным формам упражнений самбо.

Технологические основы реализации требуют создания психолого-педагогических условий организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса учащихся.

Первостепенное значение при этом имеют:

- организация развивающей и оздоравливающей среды в процессе занятий физическими упражнениями;

- творческая организация физкультурных занятий;

- координация подходов к физическому воспитанию детей в условиях спортивной школы и семьи.

При организации работы с учащимися широко используются следующие средства и факторы: гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, элементарный физический труд по самообслуживанию, физические упражнения.

## **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Всестороннее развитие учащихся в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития маленького человека. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в дошкольном возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу, повышает уровень подготовленности к обучению в школе.

Младший школьный возраст это возраст интенсивного интеллектуального развития. На основе интеллекта развиваются все остальные функции, происходит интеллектуализация всех психических процессов, их осознание и произвольность. Возникает произвольное и намеренное запоминание, способность произвольно сосредоточить внимание на нужном объекте, произвольно вычленять из памяти то, что нужно для решения текущей задачи; научается выделять цель, условия и средства ее достижения, появляется способность к теоретическому мышлению. Все эти достижения, и особенно поворот ребенка на самого себя (рефлексия), в результате учебной деятельности свидетельствуют о переходе ребенка к следующему возрастному периоду, который завершает детство.



## **1.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 6-9 ЛЕТ**

В возрасте 6-9 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в связи, с чем недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформация суставов.

На пятом году жизни ребенок постепенно начинает осознавать свое положение среди сверстников.

Познавательное развитие в младшем дошкольном возрасте продолжается по следующим основным направлениям: расширяются и качественно изменяются способы и средства ориентировки ребенка в окружающей обстановке, содержательно обогащаются его представления и знания о мире.

Формирование символической функции способствует становлению у детей внутреннего плана мышления. При активном взаимодействии и экспериментировании дети начинают познавать новые свойства природных объектов и отдельных явлений - это позволяет им каждый день делать удивительные "открытия".

К пяти годам начинает формироваться произвольность - в игре, рисовании, конструировании (деятельность по замыслу). Развиваются начала эстетического отношения к миру (к природе, окружающей предметной среде, людям). Ребенка отличает целостность и эмоциональность восприятия образов искусства, попытки понять их содержание.

### **Основные цели работы с детьми 6-9 лет**

Необходимо:

- охранять и укреплять здоровье детей, способствовать их физическому развитию, избегая нервных и физических перегрузок;

- создавать условия для реализации всех видов игры;
- внимательно относиться к формирующемуся детскому сообществу и терпеливо поддерживать его;
- формировать основы культурного и экологически целесообразного поведения (в природе и обществе);
- во всех видах деятельности и общения способствовать развитию у детей диалогической и монологической речи;
- развивать у детей познавательные интересы, сенсорные и интеллектуальные способности;
- поддерживать экспериментирование с материалами, словом, движением, моделировать игровые ситуации;
- развивать воображение и творческое начало;
- продолжать формировать у детей эстетическое отношение к окружающему и художественные способности.

## **1.2. ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**

### **Старший дошкольный и ранний школьный возраста**

Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес и сила мышц, совершенствуются их функции. На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанья по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде и плавание. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грандиозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах.

У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительными. Поэтому новые упражнения сочетаются с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха.

## **Особенности организации двигательной деятельности детей 6-9 лет**

Необходимо:

- развивать у них интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;
- содействовать постепенному освоению ими техники движений;
- формировать представления о разнообразных способах их выполнения;
- целесообразно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);
- учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организационной и самостоятельной);
- учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

## II. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Годовой учебный план занятий для детей 6-9 летнего возраста

Содержание занятий	Месяцы									
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
<b>I. Теоретические занятия</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>II. Практические занятия:</b>										
<b>- Общая Физическая</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	
Ходьба	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Равновесие	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Бег	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Лазанье	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Прыжки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Бросание, ловля мяча	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1	
Имитационные упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
ОРУ (общеразвивающие упражнения)	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1	
<b>- Специальная Физическая</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
Начальные формы упражнений самбо	0,5	1	1	1	1	1	1	1	0,5	
Висы	0,25	1	1	1	1	1	1	1	0,25	
Упоры	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,25	
Подвижные игры	0,5	1	1	1	1	1	1	1	0,5	
Построения	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	0,5	
<b>- Зачетные требования</b>	<b>2</b>								<b>2</b>	
<b>Всего за месяц</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
<b>Всего за год</b>	<b>108</b>									

## **2.2. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

В процессе занятий с учащимися среди средств физического воспитания выделяют гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

*Гигиенические факторы* играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, зала.

*Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма.

*Физические упражнения* включают в себя основные движения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения самбо.

## 2.3. ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-9 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА.

### 1. Теоретическая подготовка

п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Вводное занятие	История спортивной школы, ее достижения и традиции. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Самбо как вид спорта. Лучшие достижения учащихся отделения самбо. Правила поведения в спортивной школе.
2.	Физическая культура и спорт в России	Значение физической культуры для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Успехи отечественных спортсменов в международных соревнованиях. Отечественные спортсмены – победители и призеры Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы по ряду видов спорта.
3.	Краткий обзор развития физической культуры и спорта в России и в г. Пензе	Развитие физической культуры и спорта в г. Пензе. Ведущие виды спорта г. Пензы. Ведущие спортсмены г. Пензы и Пензенской области победители и призеры Олимпийских игр. Ведущие спортсмены спортивной школы.
4.	Физическая культура как средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепления здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у занимающихся. Перспективы роста этих показателей у новичков к концу учебного года.
5.	Техника безопасности на занятиях физической культурой	Ознакомление с инструкциями по технике безопасности до начала, во

		время учебных занятий. После учебных занятий. Меры безопасности во время занятий в спортивном зале.
6.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиенические требования к одежде и обуви.
7.	Закаливание организма	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование всесторонних факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма.
8.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой	Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки.
9.	Терминология, применяемая в самбо	Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий
10.	Питание спортсмена	Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после занятий. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Основы регулирования массы тела



## 2.Общая физическая подготовка (ОФП)

<b>ХОДЬБА</b>	
в колонне	приставным шагом
на носках, на пятках	в разных направлениях
змейкой	с различными положениями рук
на внешнем крае стопы	вперед, назад
с высоким подниманием бедра	в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра
<b>РАВНОВЕСИЕ</b>	
перешагивание через препятствие	кружиться на месте
упражнение "ласточка"	ходьба с закрытыми глазами
<b>БЕГ</b>	
в разных направлениях	в колонне
непрерывный	с высоким подниманием бедра
в медленном темпе	змейкой
в чередовании с ходьбой	быстром темпе
захлестывание	
<b>ЛАЗАНИЕ</b>	
в упоре на коленях и локтях (кистях)	подлезание под препятствие

проползание на животе	
<b>ПРЫЖКИ</b>	
на месте на двух ногах	с продвижением вперед
подпрыгивание на месте	через препятствие
в длину с места	вверх
на одной ноге	налево, вправо
подскок-прыжок на месте	
<b>БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ МЯЧА</b>	
подбрасывание мяча вверх и ловля	метание мяча
бросание мяча и ловля с расстояния	
<b>ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	
движения спортсменов	объектов живой и не живой природы
природных явлений	
<b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b>	
1	И.п. - о.с., руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).
2	И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).
3	И.п. - о.с., руки на поясе. 1-2 - присесть, 3 - руки вынести вперед; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4	И.п. - о.с., руки вдоль туловища. 1- шаг вправо, руки в стороны; 2-наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-исходное положение (4-6 раз).
5	И.п. - о.с., руки вдоль туловища. 1 - правую ногу назад на носок, руки за голову; 2-исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).
6	И.п. - о.с., руки на поясе. 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2-прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8.

### 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

<b>Начальные формы упражнений самбо</b>	
перекаты в группировке из различных исходных положений- влево, вправо, назад, лежа на животе, спине (лодочка, рыбка, корзиночка),	
прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы	перекат назад из упора присев - встать, перекатом вперед
из упора стоя на коленях - сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаться вперед; положение ног в стойках самбоиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и перемещения тела на 90 <sup>0</sup> шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях,	
стойка на лопатках	кувырок вперед
самостраховка при падениях на бок	в положении стоя на коленях захват

(спину)	рукав-отворот
в положении стоя на коленях выведение из равновесия (вперед, назад), имитационные упражнения самбо по освоению фрагментов боковой подсечки, передней подсечки, отхвата, зацепа голенью изнутри, положения тела в стойке, в партере,	
стойка на голове и руках,	мост из положения лежа на спине без касания татами головой
падение на живот	падение кувырком
повороты на 180 <sup>0</sup> (скрестными шагами, круговым шагом),	захваты с теснением, с переводом на спину, с освобождением
выведения из равновесия в исходном положении стоя на коленях (вперед-вправо, вперед - влево, назад - вправо, назад - влево) с захватом одной и двумя руками	
перемещение приставными шагами стоя и стоя на коленях (вперед-назад, вправо-влево, изменяя направления)	
<b>ВИСЫ</b>	
вис стоя, спиной на гимнастической стенке	вис на канате, перекладине
передвижение в виси	различным хватом
<b>УПОРЫ</b>	
упор стоя на коленях	упор сзади на полу
перемещение в упоре руками вперед	перемещение в упоре сзади ногами вперед
из различных исходных положений	упор лежа
упор на низкой перекладине	на параллельных брусьях
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	
с ходьбой и бегом	с прыжками
с ползанием	с бросанием и ловлей мяча
на ориентирование в пространстве	формирующие гигиенические знания, умения, навыки,
с элементами самбо	
<b>ПОСТРОЕНИЯ</b>	
парами	в колонну
в шеренгу	размыкание на вытянутые руки
повороты на месте с переступанием	команды "становись", "равняйся", "смирно"
в две колонны	в круг

### **Средства освоения самостраховки при падениях**

И.п. лежа на спине, голова поднята (подбородок прижат к груди) поднять обе ноги вверх, ударить по борцовскому коврику ладонями обеих рук (угол  $45^{\circ}$  к линии туловища). Выполнять 6-8раз.

И.п. группировка в упоре присев, перекат назад (подбородок прижат к груди), без хлопка. Выполнять 4-6раз.

И.п. лежа на правом боку, хлопок правой рукой, одновременно на борцовский ковер ставится подошва левой стопы. Перекат на левую сторону - то же самое. Голова приподнята, рука ударяет о борцовский ковер (угол  $45^{\circ}$  к линии туловища). Выполнять 6-8 раз на каждую сторону.

И.п. сед ноги вместе, поднять руки, подбородок прижат к груди. Страховка при падении назад из положения сидя. Поднять ноги вверх, одновременно ударить о борцовский ковер ладонями обеих рук. Выполнять 4-6раз.

И.п. сед ноги вместе, поднять руки, подбородок прижат к груди. Страховка при падении на бок из положения сидя. Выполняется на правую и левую стороны с хлопком и прижиманием подбородка к груди 6-8раз.

И.п. упор присев. Страховка при падении назад. Поднять руки вперед, прижать подбородок к груди. Опрокидываться назад, поднимая прямые ноги вверх, одновременно ударяя по борцовскому коврику ладонями обеих рук (угол  $45^{\circ}$  к линии туловища). Выполнять 6-8раз.

И.п. присев на левую ногу, вывести вперед правую ногу и руку. Страховка при падении на бок. Вытягивая их вперед, опустить правое бедро на борцовский ковер. Поднимая обе руки вверх, упасть с хлопком на правый бок, хлопок правой рукой (угол  $45^{\circ}$  к линии туловища). Выполнять 4-6раз.

И.п. полуприсев. Страховка на правый бок. Поднять правую руку и вывести вперед правую ногу скользящим движением влево, согнуть левую ногу. Приседая на левую ногу, опустить правое бедро на борцовский ковер. Продолжить движение ног, поднимая их вверх. Упасть с хлопком правой ладонью (угол  $45^{\circ}$  к линии туловища). Выполнять 4-6раз на каждую сторону.

Требования к выполнению захвата "классического". Захват берется на отвороте, на уровне ключицы и рукава (чуть выше локтевого сустава). Захват за рукав "наматывается" на основание большого пальца, отворот "набирается" в руку до полного облегания плеча.

**Выведение из равновесия** (и.п. стоя на коленях).

1. Вперед:

- двумя руками из "классического" захвата, обе руки тянут к плечам параллельно борцовского ковра, поворачиваясь ладонями вниз, локти разводятся в стороны;

- выведение вперед одной рукой (за рукав или отворот).

2. Назад:

- двумя руками из "классического" захвата, обе руки толкают партнера назад, параллельно борцовского ковра;

- двумя руками разворотом туловища партнера вокруг продольной оси.

3. В сторону:

- двумя руками, захватом за рукав прикладывается усилие вниз - в сторону по направлению к борцовскому ковра под углом  $45^{\circ}$ , а захватом за отворот вверх - в сторону вдоль уха партнера.

**Фрагменты технических действий** (выполняются у стены, с теннисными мячами) в обе стороны.

- Боковая подсечка: "подметающее" движение стопы; подсекающее движение ногой, разворачивая стопу подошвой внутрь.

- Передняя подсечка: вытягивать ногу вперед с одновременным разворотом стопы.

### **Изучение техники падения кувырком**

И.п. - правая нога впереди левой, поставить правую руку рядом с правой ногой (кисть развернута назад), поставить рядом левую руку пальцами вперед. Прижав подбородок к груди, наклониться вперед, перекатиться (ноги держать

прямыми) одновременно выполнить хлопок по борцовскому коврику левой рукой и поставить подошву правой стопы. Выполнять 4-6 раз попеременно в каждую сторону.

### **Изучение техники падения вперед**

- И.п. - стоя на коленях (разведены в стороны), руки подняты на уровень груди, ладони развернуты к борцовскому коврику. Плавно перекатиться вперед на ладони обеих рук и дополнительной опорой на предплечья и пальцы ног. Выполнять 6-8 раз.
- Положения тела в стойке: круглы присев, наклон, выпад влево, полный присев, стойка на коленях.
- Положение в партере: стойка на одном колене, положение высокого партера, положение, лежа на груди.

### **Культурно-гигиенические навыки**

Контролировать выполнение детьми основных правил личной гигиены: Своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи;

Поддерживать совершенствование у детей навыков самостоятельности; формирование и закрепление у них полезных привычек, способствующих хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни.

### **Безопасность жизнедеятельности**

Создавать благоприятные условия пребывания детей в спортивной школе, исключая возможность перегрузки, перенапряжения нервной системы, травматизма, переутомления;

Формировать у детей понимание важности безопасного поведения, соблюдения необходимых норм при действиях с травмоопасными предметами,

правила поведения на улице и в транспорте, во время прогулки на природе;

Знакомить детей с правилами, ограничивающими контакты с незнакомыми людьми, с больными;

обучать детей основам правильного поведения при встрече с бездомными и незнакомыми животными;

Обучать детей умению ориентироваться на дорогах, при переходе улиц, перекрестков;

Формировать у них установку на то, принимать пищу можно только в специально предназначенных для этого местах;

Формировать у детей представление об опасности сбора неизвестных растений;

Инициировать знание ребенком адреса своего места жительства и умения при необходимости обратиться за помощью к сотруднику милиции.

## **2.4. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И САНИТАРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

В процессе занятий с учащимися 6-9 летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны тренера-преподавателя.

**В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья учащихся.**

- Всё оборудование должны быть надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения.

- Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня груди.

- Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.

**Запрещается** перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).

**Категорически запрещается** привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала).

Тренер-преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользовании детям даются только исправные и безопасные предметы.

Запрещается использование в работе оборудования и инвентаря, предназначенных для взрослых.

Все оборудование и инвентарь должны быть аккуратно, удобно и



рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

## **2.5. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью дошкольников**

Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, тренер-преподаватель должен обеспечить правильный показ движения.

При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

Не допускать нахождения детей в зале без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так чтобы в поле зрения находились все дети.

При выполнении упражнений с предметами следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления.

В случае появления внешних признаков переутомления тренер - преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Тренер-преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

## 2.6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Для организации занятий, укрепляющих здоровье учащихся, важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

### Основные причины травматизма детей на занятиях физическими упражнениями

#### 1. *Нарушение правил организации занятий:*

- проведение занятий с большим числом детей на одного тренера - преподавателя, чем полагается;
- нахождение детей в зале без присмотра тренера-преподавателя и неорганизованный вход, и выход из зала;
- самовольный доступ к снарядам и тренажерам;
- неправильный выбор тренером-преподавателем места при проведении занятия, когда часть детей находится вне его поля зрения;
- недостаточные интервал и дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.

#### 2. *Нарушения в методике преподавания:*

- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребенка, упражнениям без достаточной его подготовленности;
- чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

#### 3. *Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:*

- недостаточная освещенность зала для занятий;
- отсутствие вентиляции;
- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;

- посторонние колющие предметы на одежде;
- цепочки, тесемки;

*4. Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием детей:*

- чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесших заболевания;
- отсутствие систематической диспансеризации детей;
- отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

*5. Недооценка значения страховки (помощи):*

• неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений, при выполнении основных видов движений.

*6. Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования:*

- неровности пола, щели;
- неисправность борцовского ковра;
- отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.

## 2.7. ВРАЧЕБНЫЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ

Контроль за физическим воспитанием детей дошкольного и школьного возрастов включает следующие показатели:

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей.

С целью осуществления индивидуального подхода при назначении различных средств физического воспитания выделяются две группы детей:

*I - основная группа*, не имеющая никаких медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой.

*II - ослабленная группа*, имеющая ограничения временного характера в величине и интенсивности физической нагрузки и объеме закаливающих мероприятий.

2. Медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима определяются методикой проведения и организацией занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка.

3. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий, физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви.

4. Санитарно-просветительская работа по вопросам физического воспитания дошкольников и младших школьников среди персонала учреждения и родителей

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### 3.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Продолжительность занятий с учащимися 6 – 9 летнего возраста составляет один астрономический час (60 минут).

### 3.2. ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ

Физическая нагрузка - это двигательная активность учащихся, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования систем организма.

**Внешняя** сторона нагрузки - интенсивность, с которой выполняется упражнение и ее объем.

**Внутренняя** сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме дошкольников и младших школьников вследствие влияния определенных внешних сторон нагрузки.

Тренеру-преподавателю, работающему с детьми 6-9 летнего возраста, следует избегать возникновения перегрузок у занимающихся.

*Причины перегрузок:*

- ошибки в методике занятий с учащимися;
- нарушение здорового образа жизни ребенка;
- неблагоприятное влияние окружающей среды;
- нарушение здоровья.

### 3.3. РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

#### **Развитие быстроты движений**

*Быстрота* - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Основные формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

## **Развитие силы**

Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

## **Развитие выносливости**

Применительно к детям дошкольного и младшего школьного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой и средней интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности.

Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную систему, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье, в целом способствует его всестороннему гармоничному развитию.

Целенаправленная работа по развитию выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность, что особенно важно в плане подготовки детей к школе.

Необходимость развития выносливости у детей дошкольного и младшего школьного возраста определяется еще тем, что

целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки.

Развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека.

### **Развитие гибкости**

*Гибкость* - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений.

Стрейтчинг - это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок.

Формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания.

### **Развитие ловкости**

*Ловкость* - способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

В качестве методических приемов для развития ловкости рекомендуется:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- усложнение дополнительными движениями.

Для развития ловкости у учащихся, рекомендуются подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами, изучение новых упражнений.



### 3.4. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ

1. Развитие эмоционально-волевой сферы, связанной с процессом физического воспитания с применением начальных форм упражнений самбо.

Выделяется ряд этапов.

- выполнение требований тренера-преподавателя(дисциплинированность, трудолюбие, помощь окружающим).
- отделение собственной деятельности от деятельности взрослых.
- восприятие деятельности взрослых как образца для подражания (осознание необходимости соблюдения гигиены, режима дня).
- появление мотивов действий по образцу, направленных на удовлетворение возникающих потребностей, что содействует проявлению личного поведения.
- ориентировка на собственные поступки, их оценка.

Ребенка необходимо учить психологическим механизмам управления своим настроением, что достигается за счет трудолюбия, собранности, уважения к окружающим.

2. Формирование самооценки.

Этапы формирования.

- проявление способности самостоятельно оценивать свои поступки по полярному принципу: хорошо - плохо.
- проявление способности к самооценке не только поступков, но и эмоциональных состояний.

Тренер-преподаватель, проводящий занятия с учащимися, должен учитывать, что для формирования у занимающихся адекватной самооценки необходимо соблюдать ряд условий: отказ от обобщающих заключений о поведении ребенка; от невыгодных сравнений ребенка с другими детьми; необходимость создания ситуаций успеха в физкультурной деятельности.

### 3. Формирование первоначальных нравственных представлений.

Предусматривается формирование представлений о добре, зле, красивом и некрасивом, хорошем и плохом. Нужно акцентировать внимание на профилактике вредных привычек.

В формировании нравственных представлений учащихся в процессе реализации начальных форм упражнений самбо, особая роль принадлежит выработыванию навыков дисциплинированного, культурного, гуманного поведения.

#### **3.4.1. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

В процессе реализации программы по физической культуре для воспитанников существуют ведущие направления воспитательной работы.

*Первое направление* - организация игровой деятельности.

- при организации сюжетно-ролевых игр тренеру - преподавателю рекомендуется внимательно наблюдать за деятельностью занимающихся, чтобы вовремя заметить и преодолеть опасные тенденции в "игрании" ролей, когда эмоции захлестывают игроков, волевой контроль за поведением снижается.

- подбирать сюжетно-ролевые игры с учетом равных возможностей у детей, чтобы дать им "проявить" себя. Это достигается не только выбором ролей, но и подбадриванием детей не уверенных в себе, не освоивших правила, горячо переживающих неудачи.

*Второе направление* - формирование гуманных отношений в коллективе дошкольников.

Формирование гуманных отношений строится на проявлении дружбы, уважения к старшим, взаимной помощи, заботы друг о друге, умении учитывать коллективные интересы.

Тренеру-преподавателю рекомендуются для выполнения следующие

педагогические приемы:

- "эмоциональное обволакивание" - проявляется в обязательной встрече ребенка с улыбкой; приветствие ласковым, добрым тоном; обязательные подбадривания в каждом начинании; публичное подчеркивание "правильных" поступков; обязательная помощь в выполнении поручений; соблюдение требований к физкультурной деятельности; выработка единой линии эмоциональных реакций на успех и неудачи.

- "эмоциональный контраст" - выражается в чередовании строгого и ласкового тона голоса, что создает значительный эффект для пробуждения самосознания дошкольника, его эмоциональной отзывчивости.

*Третье направление* - помощь семьи в приобщении дошкольников к ценностям физической культуры.

Основные методы.

- "эмоциональная установка" - оказывается более сильным механизмом регуляции поведения дошкольников, чем представления, взгляды и даже убеждения.

- "положительное подкрепление" - имеет главный смысл, подразумевается, что создание условий для того, чтобы учащийся захотел поступить тем или иным образом.

- "отрицательное подкрепление" - заключается в том, что учащийся узнает, какие отрицательные последствия может принести его поступок.

- "договор" - является эффективным методом (особенно для учащихся, которые не выполняют требований тренера-преподавателя с первого слова).

### **3.4.2. ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Учащиеся, занимающиеся физическими упражнениями, различаются по ряду основных критериев: особенностям нервной системы, свойствам телосложения, психическому и физическому развитию. Индивидуальные особенности ребенка влияют на усвоение им двигательных умений и навыков, на отношение к окружающим. Наблюдение за ребенком в повседневной жизни, анализ его поведения и деятельности, беседы с родителями позволяют преподавателю спланировать задачи, методы, содержание индивидуальной работы.

Важную роль в индивидуальной работе с учащимися играют медико-педагогические наблюдения, которые позволяют устанавливать и учитывать показатели силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. В качестве показателей силы учитываются: уровень физической и умственной работоспособности на занятиях и в трудовых процессах; быстрота восстановления работоспособности после утомления; способность преодоления трудностей, инициативность и активность на занятиях, а также в играх; скорость овладения двигательными навыками, двигательная активность, эмоциональный тонус.

Тренер-преподаватель приобщает учащихся к физическим упражнениям, совместно выполняя разнообразные задания: вспомнить и выполнить упражнения; организовать знакомые подвижные игры, привлекая при этом на ведущие роли не только активных, но и застенчивых детей. Также проводится коррекционная работа по исправлению дефектов стопы и осанки, улучшению психофизических качеств и двигательных действий. Для этого педагог показывает и объясняет упражнение, дает предварительную ориентировку в действиях; активизирует сознательное и творческое отношение к движению. Важная роль отводится развитию ручной ловкости, моторике рук.

Формированию у ребенка самостоятельных двигательных действий способствует выполнение физкультурных упражнений, используя различные мелкие и крупные игрушки и инвентарь. Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры с правилами, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество. Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил.

Самостоятельную двигательную деятельность учащихся тренер-преподаватель систематически и последовательно планирует и направляет.

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Контроль подготовки воспитанников определяет эффективность учебно-воспитательной работы с учащимися.

Контроль посещаемости занятий и сохранности контингента позволяет определить устойчивость интереса детей к занятиям физической культурой с элементами самбо (данные на начало и конец учебного года).

Контрольные испытания для спортивно-оздоровительных групп по физической подготовке проводятся два раза в год (сентябрь и май месяц).

Диагностика физической подготовленности учащихся проводится с учетом их возрастных и гендерных особенностей.

Входное и итоговое тестирование в спортивно-оздоровительных группах отслеживает динамику роста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся. Положительной динамикой считается увеличение индивидуальных показателей на протяжении учебного года.

#### Показатели общей физической подготовленности (входной и итоговый контроль)

Развиваемое физическое качество	Скоростно-силовые качества		Быстрота		Выносливость	
Контрольные упражнения	Прыжок в длину с места		Бег 20 м (сек)		Челночный бег 3x10 м	
(тесты)	(см)				(сек)	
Уровень спортивной подготовленности для групп СО	м	д	м	д	м	д
	Прирост показателей по ОФП		Прирост показателей по ОФП		Прирост показателей по ОФП	

## **4.1. УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

### Физическая подготовка

#### 1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, ноги врозь, носки стоп находятся на одной линии со стартовой чертой, выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Дается три попытки. Фиксируется лучший результат.

#### 2. Челночный бег 3x10 м

На полу проводят две параллельные линии на расстоянии 10 м одна от другой. Старт от лицевой линии. Испытуемый бежит до средней линии, заступая одной ногой за неё, поворачивается кругом и бежит до лицевой линии, заступая одной ногой за неё, поворачивается кругом и бежит к средней линии, пробегая её на максимальной скорости. Время засекают с точностью до 0,1 секунды в момент пересечения средней линии.

#### 3. Бег 20 м

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время фиксируется секундомером. Берётся лучший результат из двух попыток.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия", 200 - 192с.
2. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 336с.
3. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423с.
4. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 206с.
5. Масименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 2001.- 319с.
6. Стрельцов В. П. Некоторые основания занятий самбо с детьми 5-7 лет.// Материалы XIII международной научно-практической конференции, памяти Е. М. Чумакова. – М.: РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), 2013 г., С. 44-47.
7. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных самбистов: Методические рекомендации / Авт.- сост. А.С. Перевозников.- Челябинск, 2003. – 19 с.
8. Савенков А.И. Ваш ребенок талантлив: Детская одаренность и домашнее обучение.- Ярославль: Академия развития, 2002. – 352 с.
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 258 с.