

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ»  
ГОРОД ВЫШНИЙ ВОЛОЧЕК**

**УТВЕРЖДЕНО**

на тренерском совете  
МБУ «СПШ по видам единоборств»

г.В.Волочек

Протокол № 4 от 05 сентября 2018г.

Директор МБУ «СПШ по видам  
единоборств» г.В.Волочек  
Мухамедов Р.Р.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

*для детей дошкольного и младшего школьного возраста (6-9 лет)  
с начальными формами упражнений в видах спортивных единоборств*

*Вышний Волочек*

*2018*

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Пояснительная записка.....	5
<b>1.Общая характеристика детей дошкольного и младшего школьного возраста.....</b>	<b>7</b>
1.1.Возрастные особенности .....	7
1.2.Особенности двигательной деятельности.....	8
<b>2.Программно–нормативный раздел.....</b>	<b>10</b>
2.1.Особенности методики работы с детьми 6-9 лет.....	10
2.2.Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма...12	
2.3.Врачебный педагогический контроль в системе занятий.....	14
<b>3.Практический раздел.....</b>	<b>16</b>
3.1.Средства физической подготовки.....	16
3.2.Начальные формы освоения техники видов единоборств.....	21
3.3.Нормативная часть.....	23
3.4.Основные направления и технология воспитательной работы.....	26
<b>4.Методические рекомендации.....</b>	<b>29</b>
4.1.Дозирование нагрузки на занятиях.....	29
4.2.Развитие психофизических качеств.....	31
4.3.Оздоровительные мероприятия в режиме дня.....	33
4.4.Физкультурно-оздоровительные технологии.....	36
<b>Список используемой литературы.....</b>	<b>42</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе.

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, и это понятно, поскольку любой стране нужны личности активные, здоровые, творческие, гармонично развитые.

Дошкольный возраст – важный период 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 детей в двигательной активности.

За последние годы резко ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет. По данным НИИ и охраны здоровья детей, и подростков, научного центра здоровья детей, российской академии медицинских наук – физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей, количество здоровых дошкольников составляет лишь около 10%. Среди детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит или избыток массы тела, 50% детей больны хроническими заболеваниями.

Это объясняется тем, что целый ряд неблагоприятных социально-экономических изменений, которые произошли в нашей стране, прежде всего, затронули подрастающее поколение и особенно детей дошкольного возраста.

В настоящее время возникли существенные противоречия между декларируемыми целями физического воспитания. Физической подготовки подрастающего поколения и реальными возможностями в их осуществлении.

Поиск новых путей решения проблемы физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста связан с необходимостью, во-первых, разрешения указанных противоречий и, во-вторых, изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса физической подготовки и психического развития детей.

Данная примерная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительного этапа подготовки с начальными формами освоения видов спортивных единоборств, предусматривает организацию и методику занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста 6-9 лет. Основными направлениями этих методических рекомендаций являются:

-обучение и развитие двигательной активности детей этого возраста;



- систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния развития психофизических качеств);

- распределения учебного материала в системе тренировочного процесса;

- внедрение начальных норм упражнений видов спортивных единоборств для детей 6-9 лет;

- реализация технологий действия и укрепления здоровья детей;

- отражения основных содержательных линий воспитания.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа является материалом, регламентирующим учебно-воспитательную работу. Она предназначена для тренеров по видам единоборств, работающих с дошкольным и младшим школьным возрастом (6-9 лет).

Программа составлена на основе нормативных документов Министерства спорта.

В программе представлена модель построения системы тренировочных занятий детей 6-9 лет в видах спортивных единоборств с учетом их возрастных особенностей.

Реализация методических рекомендаций по физической культуре для дошкольного возраста основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья детей. Эта технология имеет два направления:

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

*Основными задачами* применения технологии являются:

1. повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
2. укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;
3. содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
4. развитие физических качеств;
5. формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля предметов, безопасное падение, плавание, сохранение правильной осанки);
6. формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой.

Факторами, ограничивающими нагрузку для детей, являются:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный общий объем двигательных умений.

Технологические основы реализации требуют создания психолого-педагогических условий организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса дошкольного и младшего школьного возраста.

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 образовательного учреждения и семьи.

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

Программа содержит разделы, характеризующие возрастные особенности детей, материалы по нормированию учебно-воспитательного процесса, требования к подготовленности занимающихся, программу занятий для дошкольного и младшего школьного возраста, методические рекомендации по организации оздоровительной и учебно-воспитательной работе.



## 1. Общая характеристика детей дошкольного и младшего школьного возраста

Ребёнок развивается в результате непосредственного влияния на него взрослых. В процессе самостоятельной деятельности, а также под влиянием окружающей среды. Всестороннее развитие детей в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития. Своевременность и эффективность использования различных средств физической культуры для детей этого возраста содействуют гармоническому развитию. Положительно влияют на их умственную сферу, повышают уровень подготовленности к обучению в школе. Крепкий и физически полноценный ребёнок не только меньше подвержен заболеваниям. Но и лучше развивается психически.

### 1.1. Возрастные особенности занимающихся 6-9 лет

Существенной особенностью детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Правильно организованное физическое воспитание имеет не только оздоровительное значение, оно развивает мышление, память, инициативу, воображение, самостоятельность, вырабатывает основные гигиенические навыки.

Физиологические факторы развития качественных сторон двигательной активности детей проявляются в совершенствовании регуляции деятельности мышц и вегетативных органов. При кратковременных, скоростных и силовых движениях преимущественное значения принадлежит улучшению деятельности нервно-мышечной системы. При более длительной работе наряду с совершенствованием двигательных функций существенное значения приобретает и улучшению координации вегетативных функций.

*Возрастные особенности детей 6-9 лет (спортивно-оздоровительные группы 1,2 и 3 года обучения):*

1. Организм развивается интенсивно. Прирост длины тела в год составляет 3-4 см. Кости таза ещё не срослись, кости скелета легко поддаются деформации, не окончен процесс окостенения. Мышцы не достаточно развиты, нужны усилия для удержания позвоночника в вертикально положении, есть прямая угроза искривления. Наблюдается значительное количество нарушений осанки, основные нарушения имеют нестойкий функциональный характер и могут быть исправлены с помощью физических упражнений.

2. Частота сердечных сокращений в покое 85-92 уд./мин и часто сопровождается неустойчивым ритмом (аритмией). Под влиянием физических нагрузок частота сердечных сокращений быстро увеличивается,

при незначительных напряжениях ЧСС быстро восстанавливается, при больших нагрузках с большими энергозатратами восстановление происходит несколько замедленно.

3. Снижена экономичность внешнего и внутреннего дыхания. Внешнее дыхание -поверхностное, во внутреннем -снижается утилизация кислорода тканями из артериальной крови.

4. Обмен веществ очень активный.

5. У девочек в 9-10 лет начинается период полового созревания.

6. Специфические особенности высшей нервной деятельности выражаются, в том, что занимающиеся плохо переносят сильные и монотонные раздражители. Процессы возбуждения преобладают над процессами внутреннего торможения. Анализ движений пока ещё не доступен, воспринимается лишь внешний вид движения, а не содержание.

7. Внимания не устойчивое, проявление невнимательности в процессе занятий.

8. Усиливается потребность общения со сверстниками.

9. Формируется иерархия мотивов, возникает в игре, самообслуживании, общении.

10. Развиваются познавательные способности.

11. Формируются элементы волевой регуляции поведения.

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

- охранять и укреплять здоровье детей, способствовать их физическому развитию, избегая неровных и физических нагрузок;

- 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);

- развивать у детей познавательные интересы, сенсорные и интеллектуальные способности;

- поддерживать экспериментирование с материалами, словом, движением, моделировать игровые ситуации;

- развивать воображение и творческое начало.

## **1.2. Особенности двигательной деятельности**

При работе с занимающимися в возрасте 6-9 лет, упражнения необходимо подбирать так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, формировали правильную осанку и обеспечивали становление «школы» движений.

Для этого необходимо:



- развивать у них интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм, знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;
- содействовать постепенному освоению техники движений;
- формировать представления о разнообразных способах их выполнения;
- целенаправленно 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 (организованной и самостоятельной);
- учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

В организации двигательной деятельности детей этого возраста необходимо учитывать возрастные особенности:

1. Избегать больших нагрузок на позвоночник, одностороннего напряжения мышц туловища, сильных резких движений тела, перенапряжения суставно-связочного и мышечного аппаратов. Особое внимание уделять формированию правильной осанки. Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, свода стопы.

2. Избегать упражнений с натуживанием, преодолением больших сопротивлений, трудных для выполнения заданий. Избегать длительных нагрузок в беге или ациклических движениях (прыжки, метания).

3. Согласовывать движения с дыханием. Обучать навыку правильного дыхания, не навязывать ритм дыхания более 30сек.

4. Кратковременные интенсивные нагрузки чередовать с достаточным по времени отдыхом. Чаще менять характер работы отдельных мышечных групп.

5. Строго дозировать нагрузки для девочек, учитывая ранний период полового созревания.

6. Чаще переключать с одного вида деятельности на другой. В обучении использовать целостный метод. Необходим интервал между предварительной и исполнительной командами. Использовать разнообразные двигательные действия. Команды лучше заменить распоряжениями и указаниями.

7. Наилучшая устойчивость внимания достигается при применении игрового метода. Объяснения заданий должны быть краткими и понятными.

8. Усиливать роль взаимодействия со сверстниками в игровых занятиях.

9. Формировать мотивы систематических занятий физическими упражнениями. Целеустремленное освоение нравственных норм, адекватной самооценки, элементов социальной и личностной рефлексии.

10. Сообщать интересный материал о пользе физических упражнений для организма, о гигиене. Рассказать об известных спортсменах.

11. Приучать к трудолюбию (проверка готовности инвентаря, его сбор и раздача, стимулировать старание во время выполнения упражнений, дисциплинированность).

## 2. Программно-нормативный раздел

Программно-нормативный раздел является документом, в соответствии с которым осуществляется планирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми 6-9 лет.

Планирование включает постановку задач, подбор конкретных упражнений и план регламента занятия, предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах развития детей. Составление учебных планов для детей этого возраста производится с учетом требований;

- соответствия плана нормативным и программным документам;
- учета общих принципов физического воспитания;
- реальности, конкретности, гибкости планирования.

### 2.1. Особенности методики работы с детьми 6-9 лет

#### *Задачи спортивно-оздоровительных занятий:*

- *образовательные* - обучение технике видов спортивных единоборств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- *оздоровительные* - формирования правильной осанки, повышение физической подготовленности, закаливание организма;
- *воспитательные* - усиление проявления нравственных, волевых, эстетических и других положительных качеств личности.

#### *Структура занятий в спортивно-оздоровительных группах:*

*Подготовительная часть* – направлена на организацию занимающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения основной части занятия. Средствами этой части являются: ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения (частота сердечных сокращений (ЧСС) увеличивается с исходным уровнем).

*Основная часть* – решает задачи специальной функциональной подготовки, вооружение специальными знаниями о здоровье, физической подготовленности, формирование двигательных умений и навыков в видах спортивных единоборств, развитие физических качеств. Средствами, решающими эти задачи являются: общеподготовительные упражнения, подвижные игры, упражнения противоборства (в основной части – после



выполнения основных видов упражнений ЧСС увеличивается на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня).

*Заключительная часть* – решает задачи организованного завершения занятия, снижение физического и психического напряжения организма детей, поведение итогов занятия. Средства, применяемые в этой части: упражнения на восстановление дыхания, медленный бег и ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц (показатели ЧСС должны быть снижены почти до исходного уровня).

### **Основные средства, применяемые в занятиях с детьми 6-9 лет:**

- Упражнения – строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (перекладина гимнастическая стенка); упражнения в равновесии, бег, лазании, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и др. Нагрузка при выполнении всех упражнений регулируется изменением следующих показателей: количество повторений; амплитуда движений; характер движений (плавно – резко, напряженно – расслабленно); продолжительность интервалов отдыха между упражнениями; исходное положения.

- Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами), применение которых усиливает развитие координационных способностей. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия, и требуют наличия строгой дозировки

- Средства подготовки единоборств (специально-подготовительные упражнения).

- Средства подготовки, заимствованные из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, плавание и др.)

- Средства воспитания личности. Воспитание *нравственных* качеств направлено на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры. *Волевые* качества формируются путем повышения самостоятельности у занимающихся (подготовка спортивной формы к тренировке), дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, заданий тренера), трудолюбия (старательное выполнение заданий), настойчивости (стремление хорошо выполнить упражнение). *Эстетические* качества проявляются у занимающихся через способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами высокого уровня.

- Теоретическая подготовка: требование к технике безопасности на занятиях, гигиена занимающихся, рассказы об известных спортсменах.

**Основные методы физической подготовки на спортивно оздоровительном этапе подготовки:**

- игровой метод (подвижные игры и игровые упражнения);

- соревновательный – (эстафеты, выполнение нормативов по ОФП);

- повторный – (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);



- равномерный – (развитие общей выносливости в продолжительном бег);
- круговой – (комплексное развитие физических качеств, при помощи организационно-методической формы проведения занятий - круговая тренировка).

#### **Основные методы обучения технике вида единоборств:**

- целостно-конструктивный метод (изучение техники в целом виде);
- расчленено-конструктивный метод (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

#### **Основные методы воспитания:**

- убеждение;
- поощрение;
- разновидность наказания - порицание;
- педагогическая оценка поступка;
- методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

## **2.2. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма**

В спортивно-оздоровительных группах занятия проводятся с применением нескольких видов физических упражнений: легкоатлетических, гимнастических, спортивных игр, единоборств, плавания.

В процессе проведения занятий в спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

1. Оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможности падения.

2. Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня груди. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

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

**Запрещается** перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг.

Тренер, проводящий занятия, обязан;

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия, убедиться в исправности спортивного инвентаря, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медосмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечить страховку при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие занимающегося направить его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды, резких колебаниях температуры;

- принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

- знать способы доврачебной помощи.

*Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях спортивными единоборствами:*

- все допущенные к занятиям занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму;

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;

- занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;

- до начала обучения элементам спортивных единоборств проводить специальные подготовительные упражнения, особое внимание необходимо уделять мышцам спины, лучезапястным и голеностопным суставам;

- при разучивании приемов и бросков движения проводить в направлении к центру ковра;

- соблюдать нормы нагрузки спортивных залов;

- спарринг проводить между участниками одинаковой подготовленности и весовых категориях;

- строго контролировать занимающихся во время тренировочного занятия, не допуская случаев выполнения упражнения без разрешения тренера;

- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов, во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера;

- воспитывать у занимающихся взаимное уважение;

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;

- добиваться дисциплины, точного указаний тренера;

- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;



- соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий;
- руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра.

*Рекомендации по обеспечению безопасности жизнедеятельности:*

- создавать благоприятные условия пребывания детей в учреждении, исключая возможности 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;
- знакомит детей с правилами, ограничивающими контакты с незнакомыми людьми, больными;
- обучать детей основам правильного поведения при встрече с бродячими и незнакомыми животными;
- обучать детей умению ориентироваться на дорогах, при переходе улиц, перекрестков;
- формировать у них установку на то, что принимать пищу можно только в специально предназначенных для этого местах;
- формировать у детей представление об опасности сбора неизвестных растений (ягоды, грибы);
- инициировать знание ребёнком адреса своего места жительства и умения при необходимости обратиться за помощью. К сотруднику милиции.

### **2.3. Врачебный контроль и врачебно-педагогический контроль**

В спортивно-оздоровительных группах *врачебный контроль* проводится два раза в год. Основные задачи контроля:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- привитие гигиенических навыков;
- формирование привычки выполнения врачебных рекомендаций.

Регулярные медицинские обследования позволяют следить за динамикой показателей здоровья занимающихся. Проведение углубленного медицинского обследования (УМО) позволяет установить уровень здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

При определении состояния здоровья занимающихся, используют критерии оценки.

#### Показатели физического развития

##### 1. Обязательные:

- антропометрия (длина и масса тела, обхват грудной клетки, динамометрия, спирометрия);



- форма грудной клетки (деформация – «куриная», «воронкообразная», грудь «сапожника» и др.);
- форма ног (нормальная, Х- образная, О- образная);
- стопа (нормальная, уплощенная, полая);
- осанка (нормальная, лордоз, кифоз, сколиоз).

## 2. Дополнительные:

- толщина жировой складки в 4-х точках, определение % жировой массы;
- форма живота: нормальная, впалая, выпуклая, отвислая.

### Степень биологической зрелости

- у дошкольных и младших школьников по количеству постоянных зубов.

### Показатели физической подготовленности:

#### 1. Обязательные:

- подтягивание или сгибание рук в упоре лежа;
- бег на 30 метров;
- в длину с места;
- бег в течение 1.5 минут.

#### 3. Дополнительные:

- статическая выносливость – упражнение «рыбка» или «угол»;
- статическое равновесие на одной ноге – упражнение «ласточка» с закрытыми глазами;
- гибкость – наклоны вперед – вниз, стоя на гимнастической скамейке;
- координация движений – бросок мяча в стенку с расстояния 1 метра, попеременно правой, левой рукой в течении 30 секунд;
- силовая выносливость – количество седов из положения «лежа на спине».

### Уровень функционального состояния:

- время задержки дыхания (пробы Штанге и Генчи);
- ортостатическая проба;
- нагрузочная проба (20 приседаний или 30 подскоков за 30 секунд);
- двойное произведение (ЧСС x АД сист.) x 100.

### Показатели здоровья занимающихся:

- общая заболеваемость;
- острая заболеваемость;

- доля учащихся (часто болеющих в %);

- доля учащихся, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях (%).

*Врачебно-педагогический контроль* разделяется на предварительный, периодический, срочный.

Задача предварительного контроля – определить состояние занимающихся и отнести их к соответствующей группе здоровья.

Задача периодического контроля – определить изменения, происходящие в физическом развитии, физической подготовленности, функциональном состоянии занимающихся под воздействием систематических занятий спортивной направленности.

Задача срочного контроля – определить реакции организма на физическую нагрузку, ее адекватность функциональному состоянию и возрастным особенностям.

### 3. Практический раздел

Программный материал для спортивно-оздоровительного этапа подготовки характеризуется преимущественностью изучения в системе знаний. Для занимающихся младшего возраста характерно изучение азов вида единоборств в упрощенном виде и большое количество подвижных игр.

#### 3.1. Средства физической подготовки

№	Средства	Возраст 6-7 лет	Возраст 8-9 лет
		Общеподготовительные средства	
1	Теория	Формирования специальных знаний: техника безопасности на занятиях, гигиена занимающихся, виды спорта (летние и зимние).	Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях и профилактика травматизма; гигиена, закаливания, питания и режим борца, история вида единоборств, влияние занятий борьбой на строение и организм человека; правила вида спорта, этикет, рассказы об известных единоборцах.



2	Ходьба	Ходьба на носках, на пятках; внешнем и внутреннем сводах стопы; с высоким подниманием бедра; по прямой, по кругу, парами; в колонне по одному; с перешагиванием через предметы.	Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30см), средним (50-55см), длинным (60-65см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4чел.), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки.
3	Бег	Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановками по сигналу, с переноской предметов, коротким (50-55см), средним (70-80см), длинным (90-100см) шагом.	Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500м, на скорость отрезки 10,20м, челночный бег 2х5м, 2х10м, бег в сочетании с ходьбой до 600м.
4	Прыжки	Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (10-15см)	Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180 <sup>0</sup> , 90 <sup>0</sup> ), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах)
5	Ориентирование в пространстве и строевых упражнениях	Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построение в колонну, кругом, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!»	Построение в две шеренги, в две колонны и обратно; повороты направо, налево переступанием, прыжком; размыканием на вытянутые руки. Расширение представлений о пространстве (слева, справа, сверху, внизу, вперед, рядом, друг с другом, через одного). Команды: «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет 1-2й
6	Акробатика	Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя) перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине, перекаты из упора присев, из и.п. лежа на животе, перекаты вперед, назад	Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо.



7	Висы и упоры	Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.	В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках
8	Лазание	Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку	По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической скамейке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату
9	Равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.	Стойка на двух ногах и на одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимн. Скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты
10	Общеразвивающие упражнения	Без предметов: вращения и наклоны головы, для рук, ног, туловища (спина, пресс). И.п: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), лежа на животе. С предметами: Мальми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, лентой, флажками, кубиками, кеглями.	Без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных и.п. Размахивания руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях рукам, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных и.п.(стоя, сидя на полу, скамейке). Лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: совершенствование ранее изученных упражнений.
11	Самостоятельная работа	Сочетание ходьбы и бег до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой, утренний комплекс упражнений.	Равномерный бег до 6 минут, прыжковое упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.
		<b>Средства спортивных игр</b>	

12	Элементы баскетбола	<p>Перемещение правым, левым боком спиной- по 1, по 2, по 3, в колонне, по кругу, квадратом. Держание, броски и ловля: броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать, катить вокруг предметов, подбрасывать кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча.</p> <p>Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, передача по кругу, в колонне, в шеренге и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой-ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед.</p> <p>Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене-двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.</p>	<p>Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) – с одним, двумя и у каждого мяч.</p> <p>Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест; в колоннах – напротив стоят кегли (5-6), первые обходят кегли справа, затем слева, обратно по прямой, становятся в конец колонны.</p> <p>Броски: двумя руками от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину, подвижные обручи, щит. В колоннах первые бросает, ловят и передают стоящему сзади.</p>
13	Элементы волейбола	<p>Из основной стойки шаг вправо (влево) – вынести руки над собой, приставит ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»: при упоминании слова «день» дети берут в руки мяч и перемещаются как им удобно, при слове «ночь» нужно вывести мяч над головой и «замереть». Игра «Попади домик»: с одной руки подбросит мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1-2м). Имитационные упражнения «дровосек»</p>	<p>С одной стороны руки бросит мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударит о пол и поймать, стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками, катить мяч в тройках с перемещением, стоя у стены, с одной руки подбросить под мяч и отбить двумя руками в стену. Игра в парах – «Покажи кулачки», «Расколи полено» - упражнение «Дровосек» (руки – одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак); в колоннах – передал – садись, отбил – беги в конец колонны (отбил – прием мяча снизу двумя руками)</p>



14	Элементы футбола	<p>Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекатить мяч правой и левой ногой, то же самое в тройках Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень»</p>	<p>Ведение мяча змейкой вокруг кеглей. Удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3м в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» - стоя в 3-4х колоннах по 3-4 человека, линия удара – 3м. Игра «Перебей мяч» - посреди площадки стоит скамейка, играющие с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (рукам брать нельзя), побеждает команда, у которой осталось меньше мячей.</p>
15	Подвижные игры	<p>Совершенствующие технику бега и прыжка: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка», «Достань до предмета», «Болото».</p> <p>Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси лебеди», «Космонавты», «Удочка», «Посадка и сбор картофеля».</p> <p>Совершенствующие технику метаний: «Мяч на полу», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».</p>	<p>Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой», «Осаливание», «Борьба за захват ноги», «Точное движение», игры в касания (кто быстрее коснется определенной части тела партнера), игры в тиснения (научит принимать устойчивое динамическое и статической положение, выводить противника из состояния равновесия), игры в блокирующие захваты (научит сковывать движения противника), игры в атакующие захваты (научит правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата).</p> <p>Развивающая точность движения: «часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».</p> <p>Развивающие быстроту и ловкость: «эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Встречная беговая эстафета»</p>

### 3.2 Начальные формы освоения техники видов единоборств

#### Средства освоения видов техники дзюдо и самбо.

Для занимающихся необходимо изучение:

- приветствия (стоя и сидя на коленях);
- стойки;
- передвижения обычным шагом, приставными шагами: вперед-назад, влево - вправо и по диагонали;
- поворотов: на  $90^{\circ}$  шагом вперед, на  $90^{\circ}$  шагом назад, на  $180^{\circ}$  скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на  $180^{\circ}$  в круговым шагом вперед, на  $180^{\circ}$  круговым шагом назад;
- подготовки к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных положений, особое внимание уделяется правильности положения подбородка.

Для занимающихся 8-9 лет необходимо планировать:

- повторение стоек, передвижений и поворотов;
- изучение техники падений (на бок, на спину, на живот, кувырком);
- подготовка к дальнейшему изучению выведений из равновесия, применение имитации движения вперед, назад, вправо, влево.

#### Средства освоения видов техники греко-римской борьбы.

Для занимающихся 6-7 лет необходимо изучение:

- положение в стойке (фронтальной, левосторонней, правосторонней, низкой, средней, высокой);
- положение в партере (высоком, низком, положения лёжа на животе, на спине, в стойке на четвереньках, на одном колене, мосте, полумосте);
- положение в начале и в конце схватки, формы приветствия;
- дистанций (ближней, средней, дальней, вне захвата).

Для занимающихся 8-9 лет необходимо планировать изучение элементов маневрирования:

- в стойке (передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо - назад, направо - кругом на  $180^{\circ}$ );
- в партере (передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лёжа вправо и влево; подтягивания лёжа на животе, отжимания вперед и



назад, лёжа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лёжа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах);

- маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой);

- знакомство способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания;

- маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают» и апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок).

### Средства освоения азов техники всестилевое каратэ.

Для занимающихся 6-7 лет необходимо изучение:

- правил этикета каратэ;
- основных базовых стоек;
- передвижений

Для занимающихся 8-9 лет предусмотрено изучение:

- техники выполнения стоек;
- простых ударов руками и ногами, блоков;
- то же и в передвижении.

В дисциплине ката – изучение базовых ката, пинан-шодан, пинан-нидан, пинан-сандан.

### Средства освоения азов техники джиу-джитсу.

Для занимающихся 6-7 лет необходимо изучения:

- основных стоек;
- технике передвижений (обычными шагами, подшагиванием);
- технике поворотов и подворотов (поворот вправо и влево на  $90^{\circ}$ , поворот вправо и влево на  $180^{\circ}$ ).

Для занимающихся 8-9 лет предусмотрено изучение:

- повторение освоенных элементов техники борьбы;
- технике захватов (захват рукав-отворот, захват рукав-одежда на спине, захваты за запястье);
- технике ударов (удар кулаком вперёд, удар ногой вперёд).

### Средства освоения азов техники рукопашный бой, бокс.

Для занимающихся 6-7 лет необходимо изучение:

- основных базовых стоек;
- передвижений.

Для занимающихся 8-9 лет предусмотрено изучение:

- техники выполнения стоек;
- простых ударов руками и ногами, блоков;
- то же и в передвижении.

### 3.3. Нормативная часть

Занимающиеся спортивно-оздоровительных групп СШ по видам единоборств проходят подготовку в течение 3-х лет.

Группа формируются из занимающихся одного возрастного периода.

#### *Режим тренировочной работы спортивно-оздоровительных групп*

Год обучения	Возраст для зачисления в СОГ	Количество учебных часов в неделю (мин.)	Количество учебных часов в неделю (макс.)	Требования к подготовленности занимающихся
1	6-7 лет	4	6	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, уровень теоретической подготовленности
2	7-8 лет	4	6	
3	8-9 лет	4	6	

#### *Процентное соотношение объёмов средств общей и специальной физической подготовки для спортивно-оздоровительных групп*

№ п/п	Средства подготовки	Спортивно-оздоровительные группы		
		СОГ - 1	СОГ - 2	СОГ - 3
1	Общая физическая подготовка	100%	100%	85%
2	Специальная физическая подготовка			Не более 15%

Примерный тренировочный план представлен с учётом режима тренировочной работы из расчёта 52 недели занятий в условиях спортивной



школы. Остальные 6 недель (15.07-31.08) – это тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам учащихся в период активного отдыха.

**Примерный тренировочный план на 52 недели тренировочных занятий  
для спортивно-оздоровительных групп  
(в зависимости от количества часов учебной работы в неделю)**

№	Разделы подготовки	СОГ - 1		СОГ - 2		СОГ - 3	
		4 час/нед	6 час/нед	4 час/нед	6 час/нед	4 час/нед	6 час/нед
1	Теория	25	32	25	32	25	35
2	ОФП	183	280	183	280	161	241
3	СФП					22	36
4	Медосмотр	Вне сетки часов					
<b>Итого</b>		<b>208</b>	<b>312</b>	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>208</b>	<b>312</b>

**Примерный план-график распределения учебных часов для СОГ – 1,2  
(режим работы групп 4 час/нед.)**

Средства подготовки	Месяцы												Итого
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
<b>1. Практика</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>183</b>
1. Ходьба	1	1	1	1	1	1	3	3	1	2	2	1	16
2. Равновесие	1	1	1	1	1				-	1	1	1	8
3. Бег	2	2	2	2	3	3	2	2	4	4	4	4	34
4. Лазание	1	1	1						1	1	1	1	7
5. Прыжки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6. Имитац. упр.		1	1	1	1	1	-	-	2	1	1	1	10
7. ОРУ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8. Акробатика	1	1	2	2	2	2			2	1	1	1	15
9. Висы, упоры	1	1	1	1		1			1	1	1	1	9
10. Подвиж. игры	4	4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	1	34
<b>2. Теория</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>25</b>
1. Нравств. под-ка	1	1	1	1		1			1		1	1	8
2. Эстетич. под-ка				1	1		1	1		1			5
3. Основы здоровья	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
<b>Итого</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>208</b>

**Примерный план-график распределения учебных часов для СОГ-1,2**

**(учебный режим работы групп 6 час/нед.)**

Средства подготовки	Месяцы												Итого
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
<b>1.Практика</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>280</b>
1.Ходьба	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
2.Равновесие	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
3.Бег	2	2	2	3	4	4	4	4	5	4	4	4	42
4.Лазание	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21
5.Прыжки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.Имитац.упр.	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21
7.ОРУ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8.Акробатика	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32
9.Висы, упоры	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	28
10.Подвиж.игры	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
<b>2.Теория</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>32</b>
1.Нравств.под-ка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	10
2.Эстетич.под-ка	1		1	1		1	1	1	1	1	1	1	10
3.Основы здоровья	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>312</b>

**Примерный план-график распределения учебных часов для СОГ-3**

**(учебный режим работы групп 4 час/нед.)**

Средства подготовки	Месяцы												Итого
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
<b>1.ОФП</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>161</b>
1.Беговые и прыжковые упр-я	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	47
2.Висы и упоры	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	18
3.Акробатика	2	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	40
4.Подвижные игры, эстафеты	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5. Имитац.упр.	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	19
6.Ориентирование в пространстве, равновесие	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	13
<b>2.СФП</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
<b>Теория</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>25</b>
1.Нравствен.под-ка	1	1		1		1			1		1	1	7
2.Эстетич.под-ка				1			1	1		1			4
3.Волевая под-ка		1	1	1	1	1	1		1			1	8
4.Основы здоровья	1		1		1			1		1	1		6
<b>Итого</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>208</b>



## Примерный план-график распределения учебных часов для СОГ-3

(учебный режим работы групп 6 час/нед.)

Средства подготовки	Месяцы												Итого
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
<b>1.ОФП</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>241</b>
1.Беговые и прыжковые упр-я	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	64
2.Висы и упоры	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	30
3.Акробатика	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	43
4.Подвижные игры, эстафеты	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5. Имитац.упр.	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	31
6.Ориентирование в пространстве, равновесие	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
<b>2.СФП</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>36</b>
<b>4.Теория</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>35</b>
1.Нравств. под-ка			1		1		1	1	1			1	6
2.Эстетич.под-ка	1		1	1		1	1	1		1		1	8
3.Волевая под-ка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
4.Основы здоровья	1	1	1	1	1	1			1	1	1		9
<b>Итого</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>312</b>

### 3.4.Основы направления и технология воспитательной работы

Программный материал предусматривает целенаправленное воздействие на отдельные доминанты развития детей.

*Развитие эмоционально-волевой сферы.*

Выделяют этапы:

- Выполнение требований тренера (дисциплинированность, трудолюбие, помощь окружающим).
- Отделение собственной деятельности от деятельности взрослых (выполнение заданий под контролем тренера – демонстрация упражнения).
- Восприятие деятельности взрослых как образца для подражания (осознание необходимости соблюдения гигиены, режима дня, поддержания в порядке спортивной формы и одежды).
- Появление мотивов действий по образцу, направленных на удовлетворение возникающих потребностей, что содействует проявлению личностного поведения (хочу быть здоровым, сильным, добрым, честным).
- Ориентировка на собственные поступки, их оценка (помогаю маме – хорошо, не всегда убираю за собой – плохо).

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

#### *Формирование самооценки.*

Этапы формирования:

- Проявление способности самостоятельно оценивать свои поступки по полярному принципу: хорошо-плохо.
- Проявление способности к самооценке не только поступка, но и эмоциональных состояний (только устал – перестал хорошо выполнять задание).

Тренер должен учитывать, что для формирования у занимающихся адекватной самооценки необходимо соблюдать ряд условий: отказ от обобщающих заключений о поведении ребёнка, от невыгодных условий сравнений ребёнка с другими детьми, необходимость создания ситуаций в спорте.

#### *Формирование первоначальных нравственных представлений.*

Предусматривается формирование представлений о добре, зле, красивом и некрасивом, хорошем и плохом. Необходимо акцентировать внимание на профилактике вредных привычек (избегать нерационального питания, нарушения режима дня).

Процесс формирования первоначальных нравственных представлений у детей имеет следующую логику: выдвижение образца поведения; ощущение социальной значимости действий по образцу; возникновение потребности опираться на образец в сходных ситуациях.

В процессе реализации программы для дошкольного и младшего школьного возраста существуют следующие *направления воспитательной работы.*

#### *Организация игровой деятельности.*

- При организации сюжетно-ролевых игр тренеру рекомендуется внимательно наблюдать за деятельностью занимающихся, чтобы вовремя заметить и преодолеть опасные тенденции в «исполнении» ролей, когда эмоции захлёстывают игроков, волевой контроль за поведением снижается.

- Подбирать сюжетно-ролевые игры с учётом равных возможностей детей. Чтобы дать им «проявить» себя. Это достигается не только выбором ролей, но и подбадриванием детей не уверенных в себе, не освоивших правила, горько переживающих неудачи.



### *Формирование гуманных отношений в коллективе.*

Формирование гуманных отношений строится на проявлении дружбы, уважения к старшим, взаимной помощи, заботы друг о друге, умении учитывать коллективные интересы. Для этого тренеру рекомендуются следующие педагогические приёмы:

- «эмоциональный комфорт» - проявляется в обязательной встрече ребёнка с улыбкой; приветствие ласковым, добрым тоном; обязательные подбадривания в каждом начинании; публичное подчёркивание «правильных» поступков; обязательная помощь в выполнении поручений; выработка единой линии эмоциональных реакций на успех и неудачи;
- «эмоциональный контраст» - выражается в чередовании строгого и ласкового тона тренера, что создаёт значительный эффект для пробуждения самосознания ребёнка, его эмоциональной отзывчивости.

### *Помощь семьи в приобщении ребёнка к ценностям физической культуры.*

Тренеру следует вовлекать родителей в организацию активного досуга ребёнка путём совместного выполнения физических упражнений, участия в спортивных праздниках для всей семьи, мероприятий по совместному труду.

Основные методы:

- «эмоциональная установка». Именно установка на соблюдение техники безопасности на занятиях, установка на старание при выполнении упражнений означает готовность занимающихся действовать тем или иным способом по заранее выбранному образцу ещё до того как начнёт срабатывать сознание;
- «положительное подкрепление» - создание условий для того, чтобы ребёнок захотел поступать тем или иным образом (педагогически желательным). Подкрепление может быть сделано ещё до совершения поступка (словесное одобрение);
- «отрицательное подкрепление» - заключается в том, что ребёнок узнает какие отрицательные последствия может привести его поступок;
- «договор» - является эффективным методом. Чаще всего это происходит, когда дети увлечены. Суть приёма заключается в своевременной подаче предупреждающих сигналов (до конца игры осталось 1 мин., выполняем упражнение последний раз), которые дают возможность ребёнку спокойно отключиться от своей деятельности и выполнить требования.

#### 4. Методические рекомендации

Представленные методические рекомендации содержат комплекс сформулированных предложений по внедрению в практику материала по физическому воспитанию для дошкольного и младшего школьного возраста 6-9 лет.

##### 4.1 Дозирование нагрузки на занятиях

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

Различают внешнюю и внутреннюю стороны нагрузки. К внешней стороне нагрузки относят интенсивность, с которой выполняется упражнение и его объём. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме дошкольников вследствие влияния определённых внешних сторон нагрузки.

О физической нагрузке можно судить по показателям частоты сердечных сокращений.

##### *Частота сердечных сокращений у детей 6-9 лет при различных физических упражнениях*

№ п/п	Физическое упражнения	ЧСС (уд/мин)		Время восстановления (мин)
		менее	более	
1	Общеразвивающие упражнения	100	140	1-2
2	Умеренная ходьба	120	150	1-2
3	Осложнённая ходьба (ходьба по лестнице)	130	160	3
4	Бег на месте	130	170	3
5	Бег средней интенсивности	150	180	3-4
6	Медленный бег трусцой	150	170	2-3
7	Прыжки в длину	130	165	1-2
8	Прыжки со скакалкой	140	170	3-4
9	Подскоки	130	160	2-3
10	Равновесие	120	150	1
11	Езда на велосипеде	130	160	3
12	Игры с мячом	145	195	3

Определённую информацию для тренера о величине дают показатели внешних признаков утомления.



**Внешние признаки утомления у детей в соответствии со степенью физической нагрузки и увеличением частоты сердечных сокращений**

№ п/п	Увеличение ЧСС	Степень нагрузки	Характерные признаки (реакция на нагрузку)
1	до 40%	умеренная	Радостное, возбуждённое состояние; небольшое покраснение кожи лица; мимика спокойная; дыхание учащённое, но ровное; движения бодрые, чёткие, уверенные; потоотделение-незначительное
2	40-70%	средняя	Радостное возбуждение сменяется сосредоточенность; увеличивается степень покраснения кожи лица; мимика напряжения; дыхание частое, но ровное; движения напряжённые, выполняемые с заметными усилиями, но чёткие, уверенные; потоотделение хорошо выраженное.
3	более 70%	большая	Сильное покраснение кожи лица, в отдельных случаях цианоз (синюшность носогубного треугольника) или побледнение; мимика искажённая; дыхание резко учащённое, поверхностное, периодические вдохи; движения нечёткие, небрежные, вялые, наблюдаются добавочные движения, нарушение координации движений; потоотделение – сильное, значительное, в том числе выраженная потливость лица; жалобы на усталость

*Причины перегрузки:*

1. Ошибки в методике занятий с детьми (ограниченность средств физического воспитания, нагрузка после вынужденного перерыва по причине болезни, недостаточный интервал отдыха между занятиями и др.);
2. Нарушение здорового образа жизни ребёнка (несбалансированное питание, недостаток витаминов, плохие жилищные условия, неупорядоченный режим дня и др.);
3. Неблагоприятное влияние окружающей среды (климато-географические условия, состояние спортивного зала и др.);
4. Нарушение здоровья (следствия инфекционных и других заболеваний).

## 4.2 Развитие психофизических качеств

Развитие физических качеств у занимающихся происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

**Развитие быстроты движений** решает основные задачи: развитие способности быстро реагировать на сигнал и повышение темпа движений. Для развития быстроты. Которая влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных оценок, позволяющих ребёнку ориентироваться в окружающей обстановке, рекомендуется:

- осваивать выполняемые движения в медленном темпе
- применять разнообразные упражнения
- повторять их в различных условиях, усложняя или упрощая задание
- развивать быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из различных стартовых положений (сидя, стоя, лёжа и др.); подвижные игры, в которых подача определённого сигнала или игровая ситуация побуждают ребёнка изменить скорость движения.

**Развития силы.** Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придаёт ускорение массе тела. Комплекс упражнений, направленный на развитие силы, предусматривает:

- гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

- развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий.

При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением – весом собственного тела. Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, броски мяча), проводится с большими интервалами отдыха. Выполнение силовых упражнений предпочтительно планировать во второй половине занятия.

**Развитие выносливости.** Применительно к детям выносливость рассматривается, как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности. При развитии выносливости основными задачами являются:

- содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем

- постепенное совершенствование их функциональных возможностей



**Развитие ловкости.** Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки. Комплекс упражнений помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется:

- освоению различных видов упражнений,
- развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных),
- решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у детей. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводятся непродолжительное время в подготовительной части занятия или в начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений, изменение скорости и темпа движения, сочетание различных упражнений и последовательности элементов, смену способов выполнения, использование в упражнениях предметов различной формы, выполнение согласованных движений несколькими участниками, усложнение сочетания движений.

#### **4.3.Оздоровительные мероприятия в режиме дня**

В системе спортивно-оздоровительных занятий выделяется ряд мероприятий с оздоровительной направленностью на организм занимающихся: гигиеническая гимнастика, закаливание, занятия на открытом воздухе. Задача тренера-преподавателя – ознакомить занимающихся с содержанием мероприятий, провести беседы о пропаганде оздоровления организма.

**Гигиена** – одна из важнейших задач, решаемых на спортивно-оздоровительном этапе подготовки для формирования навыков личной гигиены. Она должна учитывать необходимость ежедневного выполнения следующих мероприятий:

- гигиена тела (основные правила ухода за зубами и деснами, уход за волосами и ногтями, купание и умывание);
- гигиена сна (потребность в сне занимающихся в зависимости от возраста, проветривание помещения перед сном);

- гигиена одежды и обуви (требования к одежде и обуви в зависимости от сезона, поддержание в чистоте одежды, обуви, спортивной формы);

- гигиена питания (основные правила здорового питания, возрастные нормативы объема блюд и время приема пищи).

**Гигиеническая гимнастика** – ежедневно выполняемый комплекс несложных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышения работоспособности организма. Тренеры должны рекомендовать занимающимся в спортивно-оздоровительных группах выполнение разновидности гигиенической гимнастики – утренней зарядки. Это позволит решить некоторые задачи:

- способствовать быстрому переходу организма от сна к бодрствованию;

- подготовить организм к предстоящей двигательной активности;

- настроить центральную нервную систему на рабочий ритм, улучшить кровоснабжение тканей, совершенствовать координацию движений и другие изменения в организме.

Комплекс утренней зарядки состоит из общеразвивающих упражнений, набор упражнений и продолжительность утренней зарядки зависит от возраста занимающихся.

Возраст	Продолжительность комплекса (мин)	Число	
		Упражнений	Повторений каждого упражнения
6	4-5		2-4
7-9	8-10		6-10

**Закаливание** – постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Тренер должен знакомить занимающихся с содержанием и методикой этих процедур, проводить родительские собрания, посвященные закаливанию детей в домашних условиях.

1. *Воздушные ванны.* Закаливающий эффект достигается благодаря воздействию воздуха, что постепенно приводит к выработыванию механизма регуляции теплообразования и теплоотдачи (за счет рефлекторного сужения и расширения кровеносных сосудов). Этот механизм обеспечивает постоянство условий внутренней среды организма, повышает тонус мышц, выносливость сердечно-сосудистой системы. Воздушные ванны подразделяются на теплые (20-30<sup>0</sup>С), прохладные (14-20<sup>0</sup>С) и холодные (6-14<sup>0</sup>С). Весной и летом их проводят преимущественно в утреннее время, в местах, защищенных от



ветра и прямых солнечных лучей не дольше 15 мин. Осенью и зимой – в комнате, при открытой форточке, сочетая с гимнастикой.

2. *Солнечные ванны.* Могут проводиться как специальная закаливающая процедура или в сочетании с физическими упражнениями и играми. Дозировка первых сеансов не более 10-15 мин (в зависимости от интенсивности солнечной радиации). Голову необходимо покрывать. При проявлении у кого-либо из детей сонливости, повышенной раздражительности, головной боли сеансы временно прекращают или ограничивают.

### 3. *Водные процедуры:*

*Умывание* – самый доступный вид закаливания. Детям рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но так же шею и верхнюю часть груди до пояса. Начинать умывание надо теплой водой ( $30-32^{\circ}$ ), постепенно снижая температуру до комнатной. Вода для умывания на ночь более теплая (на  $1-2^{\circ}$  выше утренней температуры).

*Обтирание* – наиболее мягко действующая процедура. В первое время рекомендуется растирать кожу сухим полотенцем, сухой губкой или рукой, далее переходить к обтиранию кожи тканью или губкой, смоченной в воде температурой  $28-30^{\circ}$  С. Ткань или губку отжимают и быстро проводят ею по шее, рукам, груди, животу, спине, ягодицам, бедрам, голеням и стопам, после чего растирают тело полотенцем. Растирание осуществляют от конечностей по направлению к сердцу (по путям кровеносных сосудов). При последующих обтираниях воду используют более низкой температуры.

*Обливание* – более сильная закаливающая процедура, которую желательно проводить после нескольких сеансов обтирания. Процедуру начинают с температуры на  $2 - 3^{\circ}$  С выше, чем была при последних обтираниях. Через каждые 2-3 дня можно понижать температуру воды на  $1-2^{\circ}$ , но не допускать ее охлаждения ниже  $15-17^{\circ}$  С.

*Душ* – эта процедура тонизирует нервную систему ребенка, придает бодрость, положительно действует на аппетит и сон. Температура воды должна быть  $33-35^{\circ}$  С постепенно ее снижают (на  $1$  градус через 3-5 дней) до  $25^{\circ}$  и ниже.

*Купание* в естественных водоемах можно начинать при установившейся погоде, в тихий солнечный день, при температуре воздуха не ниже  $24-25^{\circ}$  С, а вода не слишком холодная (сначала  $20-22^{\circ}$  С). Первоначально купание начинается с ограниченного количества времени пребывания в воде до 3-4 минут. Чтобы избежать опасных последствий, необходимо соблюдать правила купания:

- купаться только в специальных отведенных или знакомых местах;

- начинать купание не раньше чем через 1-1,5 часа после еды и не позже чем за 1 час до приема пищи, нельзя купаться натощак;
- наиболее благоприятное время для купания – после полуденные часы, когда вода прогрелась;
- нельзя входить в воду разгоряченным или озябшим, дайте время телу прийти в норму.

#### 4.4. Физкультурно-оздоровительные технологии

Применение физкультурно-оздоровительных технологий позволит предупреждать нарушение осанки, возникновение плоскостопия и эффективно воздействовать на снижение избыточной массы тела занимающихся.

##### *Профилактика нарушения осанки*

Осанка – привычное положение тела при состоянии, сидении, ходьбе, беге. Формируется в процессе роста, развития и воспитания от 5 до 18 лет. Нарушения осанки возникают при отклонении позвоночного столба от анатомической нормы.

В спортивно-оздоровительных группах необходимо проводить занятия, способствующие профилактике нарушений осанки и коррекции незначительных отклонений.

*Задачи по формированию правильной осанки и профилактике её нарушений:*

- улучшение физического развития и укрепление мышечного корсета, закаливание организма;
- активизация обменных процессов (особенно в мышцах туловища), повышение общей выносливости и силы мышц;
- исправление имеющегося нарушения осанки;
- формирование и закрепление правильной осанки.

Контроль за осанкой проводится путём измерения расстояния от края одной ключицы до края другой (сантиметры), потом измеряется расстояние со стороны спины до этих же точек (протягивая сантиметровую ленту по шее). Затем необходимо поставить значения в формулу (по В.И. Ляху, Л.Е. Любомирскому, Г.Б. Мейксону):

*(ширина плеч (см): величину дуги спины (см) x 100%*

В норме получается значение 100-110%; диапазон от 90-100% и 110-120% требует выполнения упражнений, улучшающих осанку; показатели менее 90% или более 120% показывают необходимость обращения к врачу.



Примерный комплекс упражнений для улучшения осанки детей 6-9 летнего возраста

*Упражнения лежа на спине*

1. И.п. – лежа на спине, руки вверх, потянитесь, стопы на себя. 4-6 раз.
2. И.п. – лежа на спине, левая нога согнута в колен. Поднимите прямую ногу до касания живота; примите и.п., правая согнута в колене. То же прямой левой. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки в стороны – вверх, ноги, согнутые в коленях, врозь. Движения ногами влево и вправо поочередно, до касания пола. 4-6 раз.
4. И.п. – лежа на спине, кисти рук под ягодицами. Поочередное поджимание правой и левой ягодицы. Темп быстрый. 6-8 раз.
5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленное поднятие и опускание прямых ног. 6-8 раз.
6. И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты. Поочередные движения согнутых ног влево и вправо до касания пола. 6-8 раз.
7. И.п. – сед ноги скрестно «по-турецки», захватив руками голени. Перекат назад, вернуться в и.п. 4-6 раз.

*Упражнения лежа на животе*

1. И.п.- лежа на животе, руки согнуты, кисти под грудью. Поочередное подтягивание правой и левой ног до касания коленом локтей (имитация «переползания» по пластунски на месте). 4-6 раз.
2. И.п. – лежа на животе, руки вверх. Одновременное поднятие обеих ног. 6-8 раз.
3. И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.

*Упражнения стоя на коленях*

1. И.п. – сед на пятках, руки на поясе. Перейти в стойку на коленях, вернуться в и.п. 6-8 раз.
2. И.п. упор на коленях. Поочередные движения разноименными рукой вперед и ногой вверх. 4-6 раз.
3. И.п. – упор на коленях. Выгнуть спину («кошечка»), прогнуться в пояснице («собачка»). Каждую позу удерживать, считая до 5-8. 4-6 раз.
4. И.п. – стойка на коленях, руки за головой. Поочередно сесть на левое и правое бедро. 4-6 раз.

## **Профилактика плоскостопия**

Плоскостопие у занимающихся выражается в деформации стопы и снижении её сводов. Основные причины плоскостопия – слабость мышц стопы и её связочного аппарата, чрезмерное утомление стоп, ношение неудобной обуви.

### *Задачи профилактики плоскостопия:*

- повышение общей и силовой выносливости мышц нижних конечностей (особенно стопы);
- увеличение уровня физической работоспособности организма;
- улучшение осанки, влияющей на возникновение плоскостопия.

### Примерный комплекс упражнений для профилактики и коррекции начальных форм плоскостопия детей 6-9 летнего возраста

1. И.п. – сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), одна нога вытянута вперёд. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. 10 раз каждой ногой.
2. То же в положении стоя
3. И.п. – стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки; вернуться в и.п. 6-8 раз.
4. И.п.- стоя на наружных сводах стоп. Полуприседания. 6-8 раз.
5. И.п. – основная стойка, руки на пояс. Ходьба на наружных сводах стоп. 30-60 сек.
6. И.п.- основная стойка, носки вместе. Поднять пальцы ног вверх; вернуться в и.п. 10-15 раз.
7. И.п. – стоя носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки; вернуться в и.п. 10 раз.
8. И.п. – стоя ноги врозь (стопы параллельно), руки в стороны. Присесть с опорой на всю стопу; вернуться в и.п. 6-8 раз.
9. И.п. – стоя, права (лева) нога перед носком левой (правой) – «след в след». Подняться на носки; вернуться в и.п. 8-10 раз.
10. И.п. – стоя на носках (стопы параллельно), руки на поясе. Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь на всю стопу. 6-8 раз.
11. И.п. – стоя на носках. Развернуть пятки наружу; вернуться в и.п. 8-10 раз.
12. И.п. – стоя, стопы параллельны (на расстоянии ладони друг от друга). Сгибая пальцы, поднимать внутренние края стоп. 8-10 раз.



13. И.п. стоя, стопы повернуты внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть и выпрямить ноги в коленях; вернуться в и.п.

14. И.п. упор на кистях и коленях. Передвижение небольшими шагами вперед. Выполнять 30-40 сек.

15. И.п. – стоя на нижней рейке гимнастической стенки; хват руками за рейку на уровне плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь, лазание вверх.

16. Ходьба в полуприседе 30 -40 сек.

17. И.п. - стоя подняв левую (правую) ногу. Разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе по 10-12 раз.

18. И.п. – то же. Повороты стопы внутрь и наружу. по 4-6 раз.

19. И.п.- то же. Круговые движения стопой по часовой и против часовой стрелки. 4-6 раз в каждую сторону.

20. И.п. – стоя, под каждой стопой теннисный мяч. Перекатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее.

21. И.п. – стоя, положив на пол (около ног) две булавы так, чтобы головки их почти соприкасались, а основания были направлены в разные стороны. Захватить пальцами каждой ноги шейку булавы и приподнять ее, не отрывая основания стоп от пола.

22. Ходьба на носках в полуприседе (носки развернуты внутрь).

23. Ходьба по рейке гимнастической стенки (с опорой на основание стоп), держась руками за рейку на уровне груди.

24. Ходьба по набивным мячам (1кг), лежащим на полу.

25. Ходьба «гусиным» шагом.

26. Ходьба на носках (спиной вперед) вверх по наклонной плоскости. Вариант наклонной плоскости: гимнастическая скамейка устанавливается на гимнастическую стенку под углом 10-15°.

27. Ходьба вниз по наклонной плоскости.

28. Захватив пальцами ног карандаш или палочку, ходьба в течение 30-40 сек.

29. Сбор карандашей хватом пальцев одной и другой ноги.

### ***Профилактика нарушения массы тела***

Значительная часть занимающихся имеет нарушение массы тела. Увеличение массы тела в среднем на 25% по сравнению с возрастными нормами считают ожирением. У большинства детей младшего возраста ожирение обусловлено перекармливанием, недостатком двигательной активности, наследственностью.

Тренерам спортивно-оздоровительных групп необходимо выявлять детей со склонностью к избыточной массе тела для предупреждения этих

нарушений с помощью физических упражнений и рекомендаций по рациональному питанию.

**Границы нормальных величин массы тела (кг)  
для детей 6-9 лет (по Л.Б. Кофману)**

Возраст	Рост ниже среднего	Масса тела	Средний рост	Масса тела	Рост выше среднего	Масса тела
<b>Мальчики</b>						
6-7	113-117	15,4-27,6	118-129	21,6-27,9	130-135	25,1-37,9
8	118-123	17,3-29,4	125-135	24,1-31,3	136-141	29,0-41,1
9	122-127	18,1-33,1	128-141	26,1-34,9	142-147	37,1-46,7
<b>Девочки</b>						
6-7	113-117	16,0-26,6	118-129	21,5-27,5	130-135	25,2-36,3
8	118-123	16,8-30,3	124-134	24,2-30,8	135-140	28,1-41,5
9	122-127	18,0-34,0	128-140	26,6-35,6	141-146	32,2-48,3

Для борьбы с ожирением различной степени рекомендуется применять комплексы упражнений. Для этого необходимо учитывать степени ожирения:

- 1 степень – избыток массы тела на 15-20% превышает норму.
- 2 степень – на 25-50%,
- 3 степень – на 50% и более.

**Примерный комплекс упражнений для детей 6-9 лет с ожирением I и II степени**

1. Ходьба с высоким подниманием бедра 2 минуты.
2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения головой по часовой и против часовой стрелки.
3. И.п. – сидя на стуле, опираясь на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить мышцы. Дыхание произвольное.
4. И.п. – основная стойка, поднять руки вверх, отставляя левую ногу назад на носок, прогнуться – вдох; вернуться в и.п. – выдох. То же правой ногой.
5. И.п. – стоя, одна нога, согнутая в колене, впереди другой (на расстоянии большого шага – выпад), руки вверх. Наклоняя туловище вперед, одновременно отвести руки назад – вверх – выдох; вернуться в и.п. – вдох.
6. И.п. – лежа на полу, руки в стороны. Быстро поднять ноги вверх, затем медленно опустить, разводя в стороны.
7. И.п. – то же, руки над головой. Поднять ноги до прямого угла, затем медленно опустить.



8. И.п. – сидя на полу. Наклоны вперёд, доставая руками ступни.
9. И.п. – лежа на полу с легким предметом на животе. При вдохе выпячивать живот, приподнимая предмет, при выдохе – втягивать, опуская предмет. Упражнение на статическое диафрагмальное дыхание.
10. И.п. – стоя в упоре на кистях и коленях. Поднять правую ногу и левую руку параллельно полу. То же друго ногой и рукой.
11. И.п. – стоя на коленях, руки вытянуты вперёд. Садиться на пол (без помощи рук) поочередно вправо и влево, отводя руки в противоположную сторону.
12. И.п. – лежа на животе, руки прямые. Опираясь на вытянутые руки, приподнять верхнюю часть туловища и прогнуться.
13. И.п. – лежа на полу с двумя легкими предметами на груди и на животе. При вдохе синхронно приподнимать предметы, при выдохе опускать.
14. И.п. – стоя, ноги шире плеч. Поочередные рывки руками назад – вверх.
15. И.п. – стоя боком к гимнастической стенке, держась одной рукой за перекладину. Поочередные махи ногами назад и в сторону.
16. И.п. – стоя, ноги шире плеч. Наклоны туловища в стороны, скользя руками по бокам.
17. И.п. – стоя, одна рука понята вверх, другая отведена назад. Маховым движением сменить положение рук, одновременно поднимаясь на носки.
18. И.п. – стоя, ноги шире плеч. Наклоны вперёд, доставая левой рукой носок правой ноги и наоборот.
19. И.п. – то же, руки вверху. Круговые движения туловищем по часовой и против часовой стрелке.
20. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с опорой на всю стопу.

В первую неделю каждое упражнение повторять 3-5 раз, а концу месяца довести количество повторений до 10-12. Вечером, за 1,5 часа до сна, необходимо выполнять те же упражнения, сократив вдвое количество повторений.

При не осложненном ожирении I и II степени не следует бояться перегрузок. В случае сильного утомления (обильное потоотделение, одышка) следует несколько снизить интенсивность выполнения упражнений и включить в комплекс отдельные упражнения.

### Список используемой литература

1. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по дзюдо. Ерёгина С.Е., Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М. – И.: Советский спорт, 2006
2. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по самбо. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. – М.: Советский спорт, 2005
3. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по греко-римской борьбе. Подливаев Б.А., грузных Г.М., Громыко В.В. – М.: Советский спорт, 2005
4. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по джиу-джитсу. Коллектив тренеров ВНИИФКА – Москва, 2008
5. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по каратэ. Иванов А.В., Корзинкин Г.А., Осолов В.А., - Москва, 2007
6. Методика физического воспитания для детей дошкольного возраста.
7. Как сохранить и укрепить здоровье детей. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. – М.: Владос, 2004
8. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Кожухова Н.Н., Рыжакова Л.А., Борисова М.М. – М.: Владос, 2004
9. Путь к одаренности: исследовательское поведение дошкольников. Савенков А.И. С-Пб: Питер, 2005
10. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Солодоков А.С., Сологуб Е.Б.-М. Олимпия Пресс, 2005
11. Теория и методика физического воспитания. Круцевич Т.Ю. – Киев: Олимпийская литература, 2003
12. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. Пензулаева Л.И.- М: Владос, 2003