

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ Г.БАРНАУЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10» г.БАРНАУЛА**

СОГЛАСОВАНО:
протокол заседания
Педагогического совета

№ 2 от «10» марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ №10»
г.Барнаула

О.М. Примакова
«10» марта 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта по виду спорта «ДЖИУ-ДЖИТСУ»**

Срок реализации: 3 года
Программа адресована обучающимся в возрасте от 5 до 9 лет

Составители программы:
Жигульский Р.А. – старший тренер - преподаватель отделения
джиу-джитсу
Часовских Е.В. – инструктор – методист

г. Барнаул
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Нормативная часть	7
3	Учебный план	9
4	Методическая часть	16
5	Содержание программы	28
6	Перечень информационного обеспечения	48
Приложения		
	Приложение 1 Подвижные игры	49
	Приложение 2 Контрольные нормативы	66

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Борьба джиу-джитсу - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

В программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, разработаны планы по разделам подготовки (технической, тактической, физической и пр.), материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки, календарный план на год.

Дошкольный и младший школьный 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 дошкольников в двигательной активности.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) для детей 5-9 лет (с начальными формами упражнений по виду спорта «джиу-джитсу») разработана на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях и физическое воспитание школьников.

В частности, Федерального закона от 30 апреля 2022 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Устава МБУ ДО «Спортивная школа №10» (далее – СШ).

Программа предусматривает обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом.

Программа ориентирована на раскрытие содержания обучения джиу-джитсу и применение организационных форм обучения и совершенствования подготовки обучающихся, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях трехлетней

подготовки.

Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Настоящая программа предназначается для учреждений дополнительного образования и представляет собой детализированное распределение учебного материала в системе занятий:

- с дошкольниками, отражающей основные содержательные линии воспитания, обучения и развития двигательной деятельности детей 5(6)-летнего возраста.

- со школьниками 7-9 летнего возраста

Новизной представляемой программы является:

- внедрение начальных форм упражнений джиу-джитсу для дошкольников;
- 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 дошкольниками и младшими школьниками;

- учитываются возрастные особенности детей, и требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН) для групп спортивно-оздоровительных, включена тема «Десятиминутные перерывы», где предложены упражнения для развития мелких групп мышц, творческие задания и задания для релаксации и активного отдыха занимающихся.

Настоящая комплексная программа по физическому воспитанию содержит все формы физической культуры, составляющие целостную систему физического воспитания детей 5-9 летнего возраста.

Растущий организм испытывает биологическую потребность в движении. Удовлетворение такой потребности – важнейшее условие его жизнедеятельности. Роль движения особенно велика в период интенсивного роста и развития организма – в детском и подростковом возрастах. Программа направлена на ликвидацию дефицита двигательной активности школьника, на профилактику и исправление нарушений опорно-двигательного аппарата, на углубленное обучение физическим упражнениям и повышение уровня здоровья детей.

Реализация программы по физической культуре для дошкольников и младших школьников (с начальными формами упражнений по виду спорта джиу-джитсу) основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья.

Основной подход, реализуемый в технологии - формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе использования всех позитивных факторов.

Принципы технологии сохранения и укрепления здоровья:

- создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровьесберегающего пространства);

- профилактика здоровья детей (формирование рациональной осанки, укрепление свода стопы);
- природосообразность (учет и использование физиологических возможностей организма дошкольников и младших школьников 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 и привить им устойчивый интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, изучить с детьми начальные формы упражнений дзюдо.

Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

➤ **Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

➤ **Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного цикла и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

➤ **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от возрастных индивидуальных особенностей спортсменов.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

Основные задачи применения технологии:

1. Обучающие задачи:

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по джиу-джитсу;
- сформировать знания об истории развития джиу-джитсу;
- сформировать понятия физического и психического здоровья.

2. Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- 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 джиу-джитсу.

3. Воспитательные задачи:

- воспитать нравственные и волевые качества в процессе занятий и сформировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщить обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения:
- сформировать эмоциональное благополучие ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям джиу-джитсу;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы;
- взаимодействовать с семьей обучающегося;
- сформировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, а также основы знаний о гигиене;
- профилактика асоциального поведения согласно плану профилактических мероприятий.

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Характеристика детей дошкольного возраста

Всестороннее развитие дошкольников 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.

В возрасте 5(6) лет на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются», при перегрузках возникает охранительное торможение. Отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, сила и выносливость пока еще недостаточно развиты.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

В старшем дошкольном возрасте происходит активное развитие диалогической речи, зарождается и формируется новая форма речи – монолог. Познавательные процессы претерпевают качественные изменения; развивается произвольность действий. Наряду с наглядно-образным мышлением появляются элементы словесно-логического мышления. Начинают формироваться общие категории мышления (часть – целое, причинность, пространство, время, предмет – система предметов).

Старшие дошкольники проявляют большой интерес к природе – животным, растениям, камням, различным природным явлениям. Они с удовольствием узнают буквы, овладевают звуковым анализом слова, счетом и пересчетом отдельных предметов.

Эстетическое отношение к миру у старшего дошкольника становится более осознанным и активным. Он уже в состоянии не только воспринимать красоту, но в какой-то мере создавать ее.

Характеристика детей младшего школьного возраста

Организм развивается интенсивно. Прирост длины тела в год 3-4 см. кости таза еще не срослись, кости скелета легко поддаются деформации, не окончен процесс окостенения. Мышцы недостаточно развиты, есть угроза искривления позвоночника. Основные изменения имеют нестойкий функциональный характер и могут быть исправлены при помощи физических упражнений.

Младшие школьники плохо переносят сильные монотонные раздражители. Процесс возбуждения преобладает над процессом торможения. Внимание неустойчиво. Наилучшая устойчивость внимания достигается при применении игрового метода. Анализ движений пока еще не доступен, воспринимается только внешний вид движения, а не содержание. Поэтому необходимо использовать разнообразные движения, команды лучше заменить распоряжениями.

У детей 7-9 лет усиливается потребность общения со сверстниками. Формируется иерархия мотивов и общения. Поэтому необходимо создавать адекватную самооценку у ребенка, формировать мотивы систематических занятий спортом.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап - спортивно-оздоровительный.

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

По характеру деятельности — образовательная.

По педагогическим целям — физкультурно-спортивная

По форме обучения – учебно-тренировочное занятие.

По форме занятий – групповая.

По возрастным особенностям – от 5 до 9 лет.

Сроки реализации программы – 3 года обучения.

Продолжительность занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта устанавливаются в неделю – 4-6 часов, периодичность - 2-3 раза, продолжительность - по 1-2 академических часа (в зависимости от возраста обучающихся).

Продолжительность одного академического занятия 45 минут. Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписанию. Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность программы: 46 недель и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

Финансирование: на основании муниципального задания.

Наличие лицензии на правоведения образовательной деятельности.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год. Минимальная наполняемость учебных групп от 15 человек.

Кадровое обеспечение:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный № 66403), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 №761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638).

Прием и зачисление обучающихся в группы МБУ ДО «СШ №10» г.Барнаула оформляется приказом на основании ходатайства тренера – преподавателя, заявления родителей (законных представителей), заявления на обработку персональных данных и допуска врача поликлиники по месту проживания, а также протокола нормативов общей и специальной физической подготовки (при наличии конкурса на бюджетные места). Зачисление на учебный год проводится с 1 сентября по 15 октября, далее зачисление проводится по итогам текущей аттестации обучающихся и по итогам просмотра.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Продолжительность этапов спортивно-оздоровительной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах спортивно-оздоровительной подготовки по виду спорта джиу-джитсу, а также режимы недельной тренировочной работы представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах спортивно-оздоровительной подготовки по виду спорта джиу-джитсу

Год обучения	Этапы подготовки	Возраст (лет)	Наполняемость групп	Недельная учебно-тренировочная нагрузка (час)*	Требования по спортивной подготовленности на конец года
--------------	------------------	---------------	---------------------	--	---

1-й	спортивно-оздоровительный	СОГ- 1	5 лет	14-15 человек	4	выполнение контрольных тестов (упражнений)
2-й	спортивно-оздоровительный	СОГ- 2	от 6-7 лет	14-15 человек	5	выполнение контрольных тестов (упражнений)
3-й	спортивно-оздоровительный	СОГ- 3	от 8-9 лет	14-15 человек	6	выполнение контрольных тестов (упражнений)

Программа рассчитана на 3 года обучения в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

На этом этапе решаются следующие задачи:

- формирование стойкого интереса к занятиям по джиу-джитсу;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по джиу-джитсу.
- соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой;
- обучение страховке, само страховке.
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий джиу-джитсу.

Направленность и содержание подготовки свойственна определенная динамика.

- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики борьбы к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год в СШ начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочной процесс проводится в соответствии с установленными режимами работ, годовыми учебными планами и программным материалом, распределённым в настоящей программе по периодам обучения.

Количество занятий в неделю – 3-4 занятия. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные

нормативы, спортивные праздники).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Способы определения результативности

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера – преподавателя с отдельными обучающимися, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп могут принимать участие в соревнованиях по джиу-джитсу по дополнительному допуску от врача, по ходатайству тренера – преподавателя и осуществляя финансирование за счёт родителей обучающихся. Для них организуются спортивные праздники.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП.

Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности обучающихся и их возможностей.

Программа содержит следующие предметные области отражённые в таблице 2

Таблица 2

Предметные области программы

Разделы подготовки	%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8-14
Общая физическая подготовка	35-39
Специальная физическая подготовка	26-27
Техническая подготовка	25-26
Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)	1-3

Таблица 3

Соотношение часов тренировочного процесса по виду спорта джиу-джитсу

№ п/п	Разделы подготовки	СОЭ		
		1 год	2 год	3 год

1	Общая физическая подготовка	64	81	97
2	Специальная физическая подготовка	50	62	75
3	Техническая подготовка	46	57	69
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	23	27
5	Восстановительные мероприятия Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)	5	7	8
6	Медицинские, медико-биологические мероприятия	вне сетки часов		
	Итого часов	184	230	276

*Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10% от общего объема часов.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать двух академических часов.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, с учётом мнения родителей, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на спортивно-оздоровительных этапах подготовки по виду спорта джиу-джитсу указаны в таблице 2,3

Таблица 4

Примерный годовой учебный план занятий для детей 5(6)-летнего возраста на 46 недель

№ п/п	Содержание	месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Основы знаний	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
2.	Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
3.	Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
4.	Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
5.	Лазанье				+	+	+				+		+	
6.	Прыжки	+	+	+			+	+	+	+	+		+	
7.	Катание, бросание, ловля мяча							+	+	+	+		+	
8.	Имитационные упражнения			+	+	+	+	+	+	+	+		+	
9.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
10.	Начальные формы упражнений дзюдо	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
11.	Висы				+	+		+	+	+	+		+	
12.	Упоры					+	+	+	+	+	+		+	
13.	Подвижные игры и игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
14.	Построения, перестроения	+	+			+	+	+	+	+	+		+	
15.	Десятиминутные перерывы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
16.	Контрольные испытания						+						+	
	Общее количество часов	18	18	18	18	12	12	18	18	16	18		18	184

Таблица 5

Примерный годовой учебный план занятий для детей 7(8) –летнего возраста на 46 недель

№	содержание	месяцы												Всего
---	------------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------

п/п		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Общее количество часов	22	22	22	22	19	19	20	22	18	22		22	230
1	Общая физическая подготовка	9	8	6	8	6	6	7	8	6	9		8	81
2	Специальная физическая подготовка	3	6	10	6	7	5	6	6	6	4		3	62
3	Техническая подготовка	7	6	4	6	4	3	5	6	4	7		5	57
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	23
5	Восстановительные мероприятия Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)						3						4	7
6	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Вне сетки часов												

Таблица 6

Примерный годовой учебный план занятий для детей 9(10) –летнего возраста на 46 недель

№ п/п	содержание	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Общее количество часов	24	26	26	26	22	24	26	26	24	26		26	276
1	Общая физическая подготовка	6	10	9	11	9	8	8	8	10	10		8	97
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	6	6	7	7	7	7		7	75
3	Техническая подготовка	8	6	7	5	5	4	8	9	5	7		5	69
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2		2	27
5	Восстановительные мероприятия Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)						4						4	8
6	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Вне сетки часов												

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период

обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями.

Для подготовки обучающихся по джиу-джитсу, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств: прыгучесть, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности.

В подготовке борцов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

Структура тренировочного занятия.

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (общеразвивающие упражнения (ОРУ), основные виды движений по избранному виду спорта, общая физическая подготовка (ОФП), специально-физические упражнения (СФП), подвижная игра).
3. Заключительная часть (игра малой подвижности, упражнения на расслабления).

Число, содержание заданий и упражнений варьируется в зависимости от возраста детей, погодных условий, двигательной активности и сформированности определенных умений и навыков.

Условия реализации программы

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях обучающимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Задачи и преимущественная направленность в СОГ:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств обучающихся средствами джиу-джитсу и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях джиу-джитсу;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у обучающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

На конец этапа обучающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по джиу-джитсу;

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

Материально-техническое обеспечение

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание программы, предполагают:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации Программы (таблица 5)

Таблица 5

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Напольное покрытие татами	комплект	2
2	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	3
3	Мат гимнастический поролоновый	штук	2
4	Канат для лазанья	штук	2
5	Скакалка гимнастическая	штук	15
6	Весы до 200 кг	штук	3

Формы и способы подведения итогов.

Формами подведения итогов являются: промежуточная и итоговые контрольно-переводные испытания, соревнования. Для проверки результатов обучения проводятся тесты, участия в соревнованиях.

Подведение итогов реализации программы.

Знание правила соревнований по джиу-джитсу. Участие в товарищеских встречах.

Недельная учебно-тренировочная нагрузка на учебный год устанавливается приказом директора (в зависимости от муниципального задания)

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата обучающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа – вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по джиу-джитсу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники джиу-джитсу, волевых и морально-

этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

В джиу-джитсу, как и в других японских единоборствах, каждому спортсмену присваивается степень (разряд), определяющая его мастерство. Существует 10 младших степеней (кю) и 10 старших степеней (данов), каждая из которых обозначается своим цветом пояса и некоторыми дополнительными знаками. Для спортсменов (до 17 лет) предусмотрены 10 младших степеней (кю) и одна старшая степень (дан).

Для присвоения каждой степени спортсмен должен сдать экзамен, на котором оцениваются его практические и теоретические знания, волевые качества, стаж занятий джиу-джитсу, а также результаты выступления на соревнованиях. Спортсмену может быть присвоена более высокая степень без сдачи экзаменов в том случае, если он показал лучший результат на соревнованиях высокого ранга.

Система «кю» представляет десять обучающих степеней от 10 к 1, отмеченных поясами, от белого к коричневому, а система старшей степени «дан» отмеченной черным поясом. Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, спортсмен получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений. Кроме того, на спортивно-оздоровительном и начальном этапах, когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача экзаменов и получение поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечение большего количества занимающихся. При этом представленная система «кю» преследует три задачи: оздоровительную, образовательную и задачу практического применения усвоенных технических действий и понятий в спортивных соревнованиях.

Прием нормативов на сдачу ученических младших степеней «кю» и старшего «дан» осуществляется в соответствии с Положением о порядке присвоения квалификационных степеней «кю» и «дан» Российской федерацией джиу-джитсу (РФД). Аттестацию проводит Комиссия, количественный состав которой определяет проводящая организация. Состав Комиссии должен соответствовать следующим требованиям:

- 1-й «дан», квалификация преподавателей – 3-й дан и выше;
- с 1-го по 2-й «кю», квалификация преподавателей – 2-й дан и выше;
- с 10-го по 3-й «кю», квалификация преподавателей не ниже 1-го дана.

По решению Комиссии спортсмену, выполнившему норматив кандидата в мастера спорта России, может быть присвоена старшая степень 1-й «дан» (черный пояс) без сдачи соответствующих нормативов.

Каждый обучающийся может после освоения спортивно-оздоровительной программы вида спорта джиу-джитсу продолжить дальнейшее изучение этого вида спорта, пройдя индивидуальный отбор перейти на спортивную подготовку.

Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки уровня освоения программы в конце учебно-тренировочного года проводятся итоговая аттестация обучающихся. Порядок, форма и условия прохождения итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с локальным нормативным актом спортивной школы, утверждённого приказом директора.

Основной формой сдачи итоговой аттестации является тестирование обучающихся (выполнение Нормативов общей физической и специальной

подготовки). Нормативы общей физической и специальной подготовки представлены в Приложение № 2 к Программе.

Нормативы принимаются приемной комиссией, созданной приказом директора. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на заседании приемной комиссии и выносятся на утверждение на заседание педагогического совета.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий уровень подготовки.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Представленные методические рекомендации содержат комплекс четко сформулированных предложений по внедрению в практику материала по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений джиу-джитсу). Обеспечивают эффективные пути и средства совершенствования двигательной сферы дошкольников на основе формирования у них потребности в движениях; использования наиболее эффективных форм работы с детьми, направленных на создание благоприятного эмоционально-психологического климата в группе и во всем дошкольном учреждении; содействуют организации комфортной социальной среды, предусматривающей в первую очередь перестройку форм и стиля общения между тренером – преподавателем и обучающимся (уважение детской личности, взаимопонимание, сотрудничество с ребенком, учет его интересов и желаний, доброжелательность).

Требования к технике безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия

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

Основные причины травматизма детей на занятиях физическими упражнениями

I. 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.

II. Нарушения в методике преподавания:

- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребенка упражнениями 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.

III. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:

- недостаточная освещенность зала или площадки для занятий;
- отсутствие вентиляции;
- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
- скользкая подошва обуви, не завязанные шнурки;
- посторонние колющие предметы на одежде или в карманах (значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и другое);
- бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее;
- длинные, не убранные в косу или не подобранные под резинку волосы у девочек;

IV. Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием детей:

- чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесших заболевания;
- отсутствие систематической (2 раза в год) диспансеризации детей;
- отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

V. Недооценка значения страховки и помощи:

- неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений на гимнастических снарядах, при выполнении основных видов движений;
- отсутствие матов под снарядами и тренажерами.

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

- малые размеры зала или площадки для занятий;
- неровности пола, щели между татами, незакрепленные татами;
- неисправность татами (разрывы, разошедшиеся швы);
- неисправность снарядов и тренажеров, ненадежность крепления, разболтанность соединений, незатянутые гайки, торчащие болты и шурупы;
- неправильная, излишне скученная расстановка снарядов и тренажеров, при которой дети мешают друг другу выполнять упражнения;
- плохо закрепленные и неисправные электрические выключатели, розетки;
- низко повешенные декоративные растения, украшения, светильники;
- отсутствие защитных сеток на вентиляторах, до которых могут дотянуться дети;
- расположение магнитофона или проигрывателя в доступном для детей месте;
- колонны и выступы, необитые мягким материалом; отсутствие ярких наклеек на стеклянных дверях на уровне глаз ребенка;
- свободный доступ детей к окнам, открытым для проветривания;
- отсутствие телефона в доступном месте;
- отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.

Для соблюдения техники безопасности при изучении двигательных действий джиу-джитсу необходимо проводить занятия на татами ТУ 9616-005-47331365-2005.

Тренерам - преподавателям категорически запрещается включать в содержание занятий двигательные действия, не предусмотренные программой или повышающие риск травматизма: положения упора головой в татами, борцовского моста, перекидки из упора головой в татами на борцовский мост, забегания на борцовском мосту, стойка на голове и руках с выпрямленными ногами.

В процессе занятий необходимо реализовывать важнейшую задачу по

формированию навыков безопасного падения. Развитые в детском возрасте, они сохраняются всю жизнь, предохраняя человека от травм.

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При проведении тренировочных занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировок, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по джиу-джитсу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- растяжения в лучезапястном суставе, ушибы пальцев кисти рук;
- повреждения локтевого сустава;
- повреждение лица (кровотечение из носа вследствие ушибов);
- повреждение ушных раковин являются обычно результатом не точных скользящих боковых ударов или ударов предплечьем и открытой перчаткой. На коже туловища могут появиться ссадины от трения о татами;
- повреждения нижних конечностей: растяжения связок коленного и голеностопного суставов (из-за подвертывания стопы, вследствие неровности войлочной подстилки или наличия грубых швов в брезентовой крышке);
- ушибы в области паха, происходят в результате запрещенных ударов ниже пояса;
- нарушение норм количества занимающихся на одном ковре;
- нарушение принципов и методики обучения;
- отсутствие должной дисциплины у спортсменов.
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности татами;
- наличие посторонних предметов на площади татами.
- посторонних предметов на площади татами.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

Последовательное и прочное освоение обучающимися технико-тактических действий и защитных приемов.

После проведения учебно-тренировочных занятий по джиу-джитсу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

Поверхность ковра татами должна быть ровной, без щелей между матами.

Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.).

Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.

Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

Запрещается приступать к тренировочному занятию:

- непосредственно после приема пищи;

- после больших физических нагрузок;
- при общем недомогании и незаживших травмах.

Проверить состояние кимоно.

Требования безопасности во время проведения занятий

Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера – преподавателя.

Не выполнять технических действий без самостраховки. Правильный подбор спарринг партнеров.

Обучающиеся должны располагаться по площади ковра, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Не выполнять упражнения на татами с влажной поверхностью.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Соблюдать дисциплину на занятиях.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертости на теле прекратить участие в тренировочных мероприятиях и сообщить об этом тренеру.

При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю. Тренировку продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря и оборудования.

При получении травмы обучающимся тренировочного процесса немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера или администрации школы, исключив панику. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть, администрации школы и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

С разрешения тренера пойти в раздевалку.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Основные движения - жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности. К ним относятся: ходьба; бег; прыжки; катание, бросание, ловля мяча; лазанье; упражнения на равновесие; начальные формы упражнений джиу-джитсу; игровые упражнения.

При выполнении упражнений в ходьбе необходимо обращать внимание на следующие детали:

- положение туловища прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята, живот подтянут;
- движения рук и ног согласованы, при шаге правой ногой ребенок делает мах

левой рукой вперед, а при шаге левой - правой рукой;

- ровный, свободный шаг, с перекатом с пятки на носок.

В беге рекомендуется следить за выполнением следующих элементов:

- положение туловища - небольшой наклон вперед, голова приподнята;
- согласование движений рук и ног - правая рука выносится вперед одновременно с левой ногой, а левая - одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад;

- бег легкий, с отрывом от татами, быстрый, свободный.

Прыжок в длину с места выполняется правильно при соблюдении следующих условий:

- правильное исходное положение - наклон туловища вперед, ноги на ширине стопы, полусогнуты в коленях; руки отведены назад (положение старта пловца);
- энергичное отталкивание одновременно двумя ногами;
- мах руками вперед-вверх при отталкивании;
- мягкое, устойчивое приземление на пятки с перекатом на всю стопу, руки прямые вперед - в стороны.

Прыжок в длину с разбега получается при соблюдении условий выполнения:

- равноускоренный разбег;
- энергичное отталкивание одной ногой с одновременным махом рук вперед-вверх;
- сгибание ног в полете (положение группировки);
- мягкое, устойчивое приземление одновременно на обе ноги, на пятки с перекатом на всю стопу.

Прыжок в высоту с места выполняется при соблюдении рационального исходного положения, что важно если:

- поставить ноги на ширину стопы. Полуприсед, отвести руки назад;
- энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед. Взмах руками вверх;
- сгибание ног в коленях, приблизив их к груди. Руки вперед;
- приземление на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу. Руки вниз.

Метание предметов на дальность и в цель выполняется точно в случаях, когда:

- левая нога впереди на расстоянии $3/4$ шага, туловище в повороте в направлении метания;
- при замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится назад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди;
- бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

Лазанье по гимнастической стенке (лестнице) характеризуется кратковременной повторяемостью элементов: поочередное движение рук и ног с момента опоры ноги на рейку лестницы и задержка обеих ног на них – приставной шаг.

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. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Необходимо использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя в упоре присев).

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 (передача мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств - быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений для дошкольников уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метание, прыжках, лазанья по вертикальной и наклонной гимнастической стенке. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечнососудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо также развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу (скоростно-силовые качества). Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность, спрыгивания с небольшой высоты с

последующим подскоком вверх или вперед, прыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент, скакалок или палки. Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднятие набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

Развитие выносливости. Применительно к детям дошкольного возраста 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. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию. Необходимость развития выносливости с дошкольного возраста обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие:

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

2. Целенаправленная работа по развитию выносливости улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (физическую, умственную), что особенно важно в плане подготовки детей к школе.

3. Необходимость развития выносливости у детей дошкольного возраста определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей.

4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Физические упражнения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовать себя.

Существует зависимость общей выносливости от функциональных возможностей организма детей, от подготовленности к мышечной работе различных органов и систем (особенно центральной нервной системы, сердечнососудистой, дыхательной и мышечного аппарата), от степени владения техникой движений, экономного их выполнения. Большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постепенно нарастающее утомление. Но у дошкольников они не являются окончательно сформированными, поэтому им довольно трудно бывает справиться с утомлением.

У детей подчеркивается необходимость более широкого использования

ходьбы, бега, лазанья, катания на велосипеде - движений, которые требуют участия в работе большого числа мышечных групп, способствуя всестороннему физическому развитию.

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

При развитии у детей грациозности, пластичности, красоты движений следует помнить, что все движения приобретаются как результат научения.

Одним из важных средств развития гибкости являются наклоны и повороты, сгибания и разгибания, вращения и махи, упражнения на растягивание, или «стрейтчинговые» движения.

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. Для этого применяют очень медленные и плавные движения (сгибания и разгибания), направленные на растягивание той или иной группы мышц, когда в течение некоторого времени принимается и удерживается определенная поза.

Большое значение в жизнедеятельности дошкольника имеет хорошая осанка. Формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания. Очень полезны для этого упражнения на растяжку. Они укрепляют мышцы и связочный аппарат, при растягивании позвоночника увеличиваются межпозвонковые промежутки, уменьшается сдавливание нервов, давление на заднюю продольную связку, восстанавливается циркуляция крови, лимфы, оказывается воздействие на рецепторы мышц.

Развитие ловкости. Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

Два пути развития ловкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений; совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменениями обстановки.

В качестве методических приемов для развития ловкости рекомендуются:

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

Для развития ловкости у дошкольников рекомендуются подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами, изучение новых упражнений. Развивать ловкость на фоне утомления нецелесообразно, упражнения необходимо проводить в подготовительной части занятия или начале основной.

Формирование личностных качеств и индивидуальных способностей

Реализация программного содержания должна содействовать ценностному отношению к каждому ребенку, который рассматривается не только как член общества, но и как самостоятельная ценность.

Программный материал предусматривает целенаправленное воздействие на отдельные доминанты развития дошкольников:

Первое направление. Развитие эмоционально-волевой сферы, связанной с процессом физического воспитания с применением начальных форм упражнений джиу-джитсу.

Выделяется ряд этапов.

- Выполнение требований тренера – преподавателя (дисциплинированное трудолюбие, помощь окружающим).

- Отделение собственной деятельности от деятельности взрослых (выполнение заданий под контролем тренера – преподавателя, демонстрация упражнения).

- Восприятие деятельности взрослых как образца для подражания (осознание необходимости соблюдения гигиены, режима дня, поддержания в порядке спортивной формы и одежды, гигиена на физкультурном занятии).

- 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

На данных этапах изучения, представленных в программе физических упражнений необходимо формировать потребность достижения ситуации успеха (получилось правильно, упражнение выполнено красиво, полезное упражнение для здоровья). Чем чаще возникает ситуация преодоления, чем больше надежды на успех, тем интенсивнее идет процесс формирования воли (буду регулярно чистить зубы и они будут здоровыми; полезная еда укрепляет тело; надо делать упражнения чтобы подрасти и помогать маме). Решающее значение в формировании волевых качеств дошкольников имеет осознание ребенком противоречия между желанием достичь цели (не болеть!) и реальными возможностями (зарядку не делаю, физкультуру не люблю или наоборот).

Формирование эмоционально-волевой сферы в системе физкультурных занятий не должно рассматриваться как нечто само по себе возникающее, а заключаться в создании условий для эмоциональной устойчивости детей, оценке их положительных и отрицательных эмоций. Ребенка необходимо учить психологическим механизмам управления своим настроением, что достигается за счет трудолюбия, собранности, уважения к окружающим.

Второе направление. Формирование самооценки.

Этапы формирования.

- Проявление способности самостоятельно оценивать свои поступки по полярному принципу: хорошо - плохо (занимался упражнениями: старался-ленился).

- Проявление способности к самооценке не только поступков, но и эмоциональных состояний (только устал - перестал хорошо выполнять упражнение).

Тренер – преподаватель, проводящий занятия по физической культуре должен учитывать, что для формирования у обучающихся 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.

Третье направление. Формирование первоначальных нравственных представлений.

Предусматривается формирование представлений о добре, зле, красивом и

некрасивом, хорошем и плохом. Нужно акцентировать внимание на профилактике вредных привычек (избегать нерационального питания, нарушения режима дня).

Особенности этих представлений: отражают нравственные оценки преподавателя применительно к конкретным поступкам детей; проходят путь от элементарной оценки поступков окружающих до нравственной оценки собственного поступка.

В формировании нравственных представлений дошкольников в процессе реализации начальных форм упражнений джиу-джитсу, особая роль принадлежит выработыванию навыков дисциплинированного, культурного, гуманного поведения.

Процесс формирования первоначальных нравственных представлений у дошкольников имеет следующую логику: выдвигание образца; действие по образцу, состояние эмоционального комфорта; повторение образца поведения; ощущение социальной значимости действий по образцу; возникновение потребности опираться на образец в сходных ситуациях.

Основные направления и технология воспитательной работы

В процессе реализации программы по физической культуре детей 5-9 лет существуют ведущие направления воспитательной работы.

Первое направление - организация игровой деятельности.

- При организации сюжетно-ролевых игр тренеру – преподавателю рекомендуется внимательно наблюдать за деятельностью обучающихся, чтобы вовремя заметить и преодолеть опасные тенденции в «игрании» ролей, когда эмоции захлестывают игроков, волевой контроль над 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, умения учитывать коллективные интересы. Для реализации такой цели необходимо, чтобы ребенку в процессе группового общения была создана атмосфера эмоционального комфорта.

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 физической деятельности (похвала, помощь); выработка единой линии эмоциональных реакций на успех и неудачи (по мере возможности);

- «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 детей к ценностям физической культуры.

Важно учитывать, как относятся в семье к вопросу укрепления здоровья и формирования потребности поддержания здорового образа жизни. Следует

вовлекать родителей в организацию активного досуга ребенка путем совместного выполнения физических упражнений, участия в спортивных праздниках для всей семьи; в мероприятия по совместному труду (приведение в порядок спортивной формы ребенка, подготовка одежды накануне посещения спортивной школы.).

Специфические методы руководства поведением детей 5-9 лет, применяемые в процессе занятий физическими упражнениями включают те, которые содействуют формированию поведения, направленного на укрепление здоровья и гигиенических привычек.

Основные методы.

- «Эмоциональная установка» - оказывается более сильным механизмом регуляции поведения дошкольников, чем представления, взгляды и даже убеждения. Именно установка на соблюдение техники безопасности на физкультурных занятиях, установка на старание при выполнении упражнений означает готовность занимающихся действовать тем или иным способом по заранее выбранному образцу еще до того как начнет срабатывать сознание.

- «Положительное подкрепление» - имеет главный смысл, подразумевается, что создание условий для того, чтобы ребенок захотел поступить тем или иным образом (педагогически желательным). Подкрепление может быть сделано еще до совершения поступка (словесное одобрение).

- «Отрицательное подкрепление» - заключается в том, что ребенок узнает, какие отрицательные последствия может принести его поступок (к чему приводит излишнее потребление сладкого, отказ от первого блюда, отсутствие систематического выполнения гигиенических процедур). Создаются условия, предупреждающие нежелательный поступок.

- «Договор» - является эффективным методом. Чаще всего это происходит, когда дети увлечены подвижной игрой или какими-либо физическими упражнениями. Суть приема заключается в своевременной подаче предупреждающих сигналов (до конца игры осталась одна минута, выполняем упражнение последний раз), которые дают возможность ребенку спокойно отключиться от своей деятельности и выполнить требование.

Формирование индивидуальных способностей

Дети 5-9 лет, 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 детьми 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.

Показателем уравновешенности нервных процессов является ровное

спокойное настроение ребенка, его доброжелательные отношения с детьми и взрослыми, спокойное поведение в конфликтных ситуациях, равномерность протекания деятельности.

Подвижность нервных процессов характеризует легкость перехода к различным видам деятельности; быстрота привыкания к новой обстановке, быстрота засыпания и пробуждения; способность двигаться в быстром темпе. Указанные показатели должны учитываться в учебно-воспитательном процессе.

Тренер – преподаватель фиксирует склонности ребенка, его способность к определенным движениям. С учетом этих особенностей составляется индивидуальная программа развития ребенка, воспитания его психофизических качеств и способностей.

Составляя план индивидуальной работы с ребенком, тренер – преподаватель учитывает его двигательные интересы. Если ребенок посещает какую-либо спортивную секцию, то тренер – преподаватель или специалист по физической культуре может согласовывать с тренером – преподавателем индивидуальную работу с ребенком, его участие в разных формах двигательной деятельности.

Тренер – преподаватель приобщает детей 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 тренер – преподаватель показывает и объясняет упражнение, дает предварительную ориентировку в действиях; активизирует сознательное и творческое отношение к движению. Важная роль отводится развитию ручной ловкости, моторике рук.

Систематическое проведение индивидуальной работы с ребенком или с небольшими группами детей обеспечивает улучшение их движений, развитие физических и личностных качеств. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок достигает поставленной перед собой цели, успешно используя разнообразные способы двигательных действий, выбирая наиболее целесообразные. Это активизирует мыслительные процессы, учит проявлять настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество. Следя за действиями ребенка, тренер – преподаватель активизирует его двигательные умения и навыки, в зависимости от индивидуальных способностей, предоставляя ему возможность принятия решений. Тренер – преподаватель может усложнять или упрощать задания, вызывая полезные психофизические усилия.

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 детей тренер – преподаватель систематически и последовательно планирует и направляет.

Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей и подростков в МБУ ДО «Спортивная школа №10» г. Барнаула.

Одним из важнейших фактором обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей подростков и молодёжи. Поэтому среди приоритетов в настоящее время важное место занимает формирование здорового образа жизни.

К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни, отведены:

- отсутствие вредных привычек;
- полноценное и сбалансированное питание;
- физическая активность;
- регулярное осуществление профилактики и прохождение медицинских осмотров, диспансеризации;
- режим дня;
- состояние окружающей среды;
- здоровое психологическое и эмоциональное состояние.

Цели:

- формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;
- создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга.

Задачи:

- вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями;
- формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- формировать у обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и внутренировочной деятельности, системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья;
- привлечение учебно-тренировочных занятий, внутренировочной деятельности, соревновательных мероприятий к формированию здорового образа жизни обучающихся;
- осваивать тренерами-преподавателями новые методы деятельности в учебно-тренировочных занятиях обучающихся, использовать их в учебно-тренировочных занятиях, сберегающих здоровье обучающихся;
- гигиеническое нормирование учебно-тренировочной нагрузки, объема учебно-тренировочных занятий и режима дня;
- способствовать раскрытию потенциала личности обучающегося, через учебно-тренировочную, соревновательную и внутренировочную работу.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия по джиу-джитсу в зависимости от задач, стоящих перед спортсменами, и периода тренировочной работы могут быть различными по

содержанию.

Программный материал физического воспитания детей 5-6 лет

Основы знаний: гигиена спортивной формы и мест занятий, техника безопасности, элементарные приемы закаливания.

Ходьба: в разных направлениях, на носках, на пятках, змейкой между расставленными предметами, с различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх); приставным шагом в сторону, вперед, назад; на внешнем крае стопы, в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра.

Равновесие: перешагивание через предметы, ходьба по рейке гимнастической скамейки, бег по лежащей веревке.

Бег: в различных направлениях с ловлей и увертыванием, с высоким подниманием бедра, «змейкой», между расставленными предметами, непрерывный 1-1,5 минуты, в чередовании с ходьбой 40-60 м, в быстром темпе 20-30 м.

Лазанье: по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным и переменным шагом, с пролета на пролет, вправо-влево, проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке.

Прыжки: на двух ногах (вместе, врозь), вверх с касанием головой шара, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), прыжки вверх на месте, направо, налево; подскок-прыжок на месте 20 раз (2-3 раза с перерывом), прыжки на одной ноге (правой, левой), в длину с места (50-70 см), в глубину с высоты 20-30 см, в длину через 4-6 линий, последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 см).

Прокатывание, бросание, ловля предметов: прокатывание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза), бросание об землю мяча и ловля, бросание мяча и ловля с расстояния 1-1,5 м, бросание об землю мяча и отбивание правой и левой рукой (4-6 раз), метание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой, метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5 м) расстояние до цели 1,5-2 м.

Имитационные упражнения: движения спортсменов, движения в различных профессиях.

Общеразвивающие упражнения без предметов

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 лево

б. И.п - о с., руки на поясе. 1 -прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 - прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (или под музыкальное сопровождение).

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с флажками

1 И.п. - о.с., флажки внизу. 1 - флажки вперед; 2 - флажки вверх; 3 - флажки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

2 И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 - поворот вправо (влево), правую руку в сторону;

3. И.п. - о.с., флажки внизу. 1-2 - присесть, флажки вынести вперед; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).

4 И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 - выпрямиться руки в стороны; 4-исходное положение (4-6 раз).

5. И.п. - о.с., флажки внизу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.

6 И.п. - о.с., флажки внизу. 1-2 - правую ногу отставить назад п носок, флажки вверх; 3-4 - вернуться в исходное положен, левой ногой (6-8 раз).

Упражнения с обручем

1 И.п. - о.с. обруч вниз. 1 - поднять обруч вперед; 2 - поднять обруч вверх; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное положение;

2 И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

3. И.п. - о.с. хват рук с боков, обруч на груди. 1 - присесть, обруч вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение (4-6 раз).

5. И.п.-о.с. около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-4 раза.

6. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, обруч в правой руке. 1 - махом обруч вперед; 2 - махом обруч назад; 3 - обруч вперед; 4 - переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз).

7. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклониться вправо (влево), руки прямые; 3 - прямо, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

8. И.п. - о.с. обруч на груди, руки согнуты. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3-4 - исходное положение (4-6 раз).

9. И.п. - сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1-2 - наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

10. И.п. - о.с. руки произвольно, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1-7, на счет 8 - прыгнуть в обруч. Повторить 2-4 раза.

Упражнения с веревкой

Веревка лежит по кругу, и дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.

1. И.п. - о.с. лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками.

1 - поднять веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз). То же левой ногой.

2. И.п. - стойка - ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 - поднять веревку

вверх; 2 - наклониться вниз, коснуться пола (по возможности); 3 - выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И.п. - о.с. веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1-2 - присесть, веревку вперед; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).

4. И.п. - стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 - поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги; 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

5. И.п.- стоя боком к веревке, лежащей на полу. Насчет 1-8 прыжки на двух ногах через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, небольшая пауза и повторение прыжков (2-4 раза).

Упражнения со скакалкой

1. И.п. - о.с. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

2. И.п. - стойка - ноги врозь, скакалка внизу. 1 - шаг вправо, скакалку вверх; 2 - наклониться вправо; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).

3. И.п. - о.с. скакалка внизу. 1-2 - присесть, скакалку вперед; 3 - исходное положение (6-8 раз).

4. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 - поворот туловища вправо (влево); 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5. И.п. - ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой.

Упражнения с кубиками

1. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, кубик в правой руке. 1-2 - поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).

2. И.п. - стойка - ноги врозь, кубик в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз).

3. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, кубик в правой руке. 1 - присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 - встать, кубик в левой руке (6-8 раз).

4. И.п. - стойка - в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 - поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо, взять кубик; 4 - вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 2-4 раза).

5. И.п. - о.с. руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-4 раза.

Упражнения с мячом

1. И.п. - о.с. мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - руки вниз (4-6 раз).

2. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 - поворот вправо (влево), ударить мячом об татами; 3 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, мяч в правой руке. 1 - присесть, ударить мячом об татами, поймать его; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И.п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - с

поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (4-6 раз).

5. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу преподавателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

Упражнения с палкой

1. И.п. - о.с. палка внизу. 1 - палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

2. И.п. - о.с. палка на груди. 1 - присесть, палку вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И.п. - стойка - ноги врозь, палка внизу. 1-2 - поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И.п. - сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 - палку вверх; 2 - наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (по 2-4 раза).

5. И.п. - лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

1 - прогнуться, поднять палку вперед; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

6. И.п. - о.с. палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-4 раза.

7. Ходьба в колонне по одному на носках, палка в руках над головой 20-30 с.

Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на гимнастической скамейке

1. И.п.- сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

2. И.п. - сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 -руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И.п. - лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1-2 - поднять прямые ноги вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

4. И.п. - стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 - шаг правой ногой на скамейку; 2 - шаг левой ногой на скамейку; 3 - шаг правой ногой со скамейки; 4 - то же левой. Поворот кругом. Повторить упражнение 2-4 раза.

5. И.п. - стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.

6. Ходьба в колонне по одному, между скамейками.

Начальные формы упражнений джиу-джитсу

- Стойка на голове и руках, **согнувшись**;
- мост из положения, лежа на спине **без касания татами головой**;
- падение на живот;
- падение кувырком;
- перемещение приставными шагами (обходя предметы, изменяя направления) по диагонали;
- повороты на 180° (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, захватом за гимнастическую палку;

- кувырок вперед в упор присев;
- имитационные упражнения с мячами (фрагментов боковой подсечки, передней подсечки), положения тела в стойке, в партере.

Средства совершенствования самостраховки при падении

• Сед ноги вместе, руки лежат на животе, теннисный мяч прижат подбородком к груди, пережат назад, ноги вверх. Выполнять 6-8 раз.

• В парах с обручем. № 1 - сед ноги вместе, руками держит обруч, № 2 - стоит, держит обруч. По сигналу № 1 делает пережат назад, прижимая подбородок к груди. Выполнять 6-8 раз.

• В парах с обручем. № 1 стоит в обруче, № 2 его держит. № 1 сгибает ноги в коленях, вытягивает руки вперед, опрокидывается назад, прижав подбородок к груди и делает хлопок ладонями по татами. Выполнять 8-10 раз.

• В парах с обручем. № 1 - сед ноги врозь, обруч лежит на бедрах, руки вперед. № 2 держит обруч двумя руками. № 1 опрокидывается на спину, поднимая ноги вверх, прижимая подбородок к груди, делая хлопок руками. Выполнять 6-8 раз.

• В парах с набивным мячом (1 кг). Сед ноги врозь, мяч на татами рядом, катить мяч партнеру и одновременно опрокинуться назад, прижав подбородок к груди, выполняя хлопок руками по татами. Выполнять 8-10 раз попеременно.

• В парах с набивным мячом (1 кг). В полуприседе, мяч перед грудью, бросить мяч партнеру и одновременно опрокинуться назад, прижав подбородок к груди, выполняя хлопок руками по татами. Выполнять 10-12 раз попеременно.

• Держась за шест правой рукой, выполнять страховку на бок с хлопком левой рукой и постановкой подошвы правой стопы на татами. Выполнять 4-6 раз на каждую сторону.

Изучение 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, пережатиться (ноги держать прямыми) одновременно выполнить хлопок по татами левой рукой и поставить подошву правой стопы. Выполнять 4-6 раз попеременно в каждую сторону.

Изучение падения вперед

• И.п. - стоя на коленях (разведены в стороны), руки подняты на уровень груди, ладони развернуты к татами. Плавно пережатиться вперед на ладони обеих рук и дополнительной опорой на предплечья и пальцы ног. Выполнять 6-8 раз.

• Положения тела в стойке: круглый присед, наклон, выпад влево, полный присед, стойка на коленях.

• Положение в партере: стойка на одном колене, положение высокого партера (скамеечка), положение, лежа на груди.

Выведения из равновесия

(в и.п. стоя на коленях)

• Выведение вперед - в сторону двумя руками, разворачивая по вертикальному кругу, через захват за отворот прикладываются усилия по направлению вверх - в сторону, вдоль уха партнера под углом 45°, захватом за рукав по направлению вперед - вниз под тем же углом.

• Назад в сторону через захват за отворот прикладываются усилия в

направлении вверх в сторону под углом 45° вдоль уха партнера, а в захвате за рукав сила направлена назад - вниз под тем же углом.

Фрагменты технических действий

(у стена, с теннисными мячами и набивными мячами - 1 кг)

- Боковая подсечка: фронтальная стойка, перемещение приставными шагами во фронтальной стойке, подсекающее движение бедром, голенью, стопой, «подметающее» движение стопы.

- Зацеп голенью: положение правосторонней (левосторонней) стойки, скрестный шаг левой (правой) ногой, поднять правую ногу, выполнить вращение наружу в тазобедренном суставе.

- Передняя подсечка: фронтальная стойка, скрестный шаг, вытягивать ногу вперед, разворачивая стопу внутрь.

- Отхват: подшаг правой (левой) ногой, разворачивая стопу наружу, мах прямой ногой (вынесенной вперед).

Упражнения с амортизатором

(топким резиновым жгутом)

- И.п. стоя лицом к месту прикрепления. Рывки руками к себе (одновременно, поочередно двумя руками, одной рукой). Выполнять 4-6 раз.

- И.п. стоя спиной к месту прикрепления. Рывки руками от себя (одновременно и поочередно двумя руками, одной рукой). Выполнять 4-6 раз.

Висы: различными способами хвата на перекладине, шесте, рукоходе; передвижения в виси.

Упоры: стоя, лежа, разными способами из различных исходных положений.

Подвижные игры и игровые упражнения

- С ходьбой и бегом: «Совушка», «Самолеты», «Догони свою пару», «Канатоходцы», «Успей выбежать», «Кто быстрее до кегли», «Быстро в шеренгу», «Быстро из круга», «Догони обруч», «Бездомный заяц».

- С прыжками: «Ловкие и быстрые», «Перебрось - поймай», «Перепрыгни - на задень», «Парашютисты», «С кочку на кочку».

- С ползанием и лазаньем: «Проползи - не урони», «Ловкие и сильные», «Медвежата».

- С бросанием и ловлей: «Передал - садись», «Переноска мячей», «Мяч над головой», «Мяч в воздухе», «Лево-право».

- С элементами дзюдо: «Не давай пояс водящему», «Тяни на булавки», «Кто сильнее», «Перетягивание пояса», «Точное движение», «Передай мяч», «Один за другим», «Регби на коленях с надувным мячом».

- На ориентирование в пространстве: «Найди и промолчи», «Фигуры», «Хитрая лиса», «Пройди - не упади», «Равновесие в парах».

- Формирующие гигиенические знания, умения, навыки: По теме «Здоровье» - показать умывание, зарядку.

Построения, перестроения: в две колонны; выполнять команды - «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»; размыкаться на вытянутые руки в стороны.

Десятиминутные перерывы

- Упражнения на расслабление и вытяжение: потягивания в положениях лежа, сидя, стоя; последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.

- Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи

(самомассаж и взаимный массаж)

- Упражнения для развития мелких мышц рук, лица, мимики: рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование; воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.);

- Дыхательные и звуковые упражнения: дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи); вдох через нос, выдох через рот и наоборот быстро и медленно; очистительное дыхание - вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам; вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки; энергичное произнесение звуков «п-б» (укрепление мышц губ), «т-д» (укреплении мышц языка), «к-г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к» (укрепление мышц языка и гортани)

- Упражнения на принятие и сохранение позы: имитация поз животных; изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (стул, мяч, чашка и т.п.), геометрических фигур (прямая линия, круг, треугольник и т.п.); имитация поз в непривычных ситуациях (пассажир в чемодане, кошка на люстре и др.); воспроизведение выразительных поз: напряженная, расслабленная поза; игры: «Внимание, снимаю!», «Замри», «Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений (тяжелоатлет в рывке, прыгун в полете и т.п.); «Магазин игрушек» и др.

- Задания с имитацией движений: игры с имитацией различных движений; двигательные инсценировки; «двигательные перевертыши» - выполнение движений противоположных заданным; придумывание названия показываемому движению («Заколдованные картинки»).

План-график распределения упражнений на учебный год

План-график распределения упражнений по кварталам и месяцам является документом планирования, определяющим порядок организации и проведения учебных занятий с дошкольниками 5(6)-летнего возраста. План-график разрабатывается с учетом времени, отводимого на учебно-тренировочные занятия и включает учебный материал, рекомендуемый программой для занимающихся данного возраста (таблица 6).

Таблица 6

Распределение изучаемого материала для занимающихся 5(6)-летнего возраста

№ п/п	Разделы содержания занятий	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	<i>Основы знаний</i>												
	Техника безопасности	X									X		X
	Гигиена спортивной формы и мест занятий		X										
	Элементарные приемы закаливания			X				X		X			
2.	<i>Ходьба</i>												
	В разных направлениях	X										X	

	Змейкой между расставленными предметами		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	С различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Приставным шагом в сторону, вперед, назад		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	На внешнем крае стопы		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	В чередовании с бегом с высоким подниманием бедра			X	X	X	X	X	X	X	X	X
3.	<i>Равновесие</i>											
	Перешагивание через предметы	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Ходьба по рейке гимнастической скамейки	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Бег по лежащей веревке		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Ходьба с закрытыми глазами по линии 2-3 м		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4.	<i>Бег</i>											
	В различных направлениях с ловлей и увертыванием	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	С высоким подниманием бедра	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Змейкой	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Между расставленными предметами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Непрерывный 60—90 с	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	В чередовании с ходьбой 40-60 м	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	В быстром темпе до 20-30 м	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5.	<i>Лазанье</i>											
	По горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке	X				X				X	X	X
	По гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным и переменным шагом		X				X			X	X	X
	С пролета на пролет вправо-влево			X				X		X	X	X
	Проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке				X				X	X	X	X
6.	<i>Прыжки</i>											
	На двух ногах (вместе, врозь)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Вверх с касанием головы шара	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	С продвижением вперед (2-3 м)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Вверх на месте, направо, налево	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Подскок-прыжок на месте 20 раз (2-3 серии с перерывом)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Прыжки на одной ноге		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	В длину с места (50-70 см)			X	X	X	X	X	X	X	X	X
	В глубину с высоты 20-30 см			X	X	X	X	X	X	X	X	X
	В длину через 4-6 линий		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 см)			X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.	<i>Прокатывание, бросание, ловля предметов</i>											
	Прокатывание мячей, обручей			X				X		X	X	X

	Бросание мяча вверх и ловля			X				X		X	X		X
	Бросание об землю мяча и ловля			X				X		X	X		X
	Бросание мяча и ловля с расстояния 1-1,5 м			X				X		X	X		X
	Бросание об татами мяча и отбивание правой и левой рукой (4-6 раз)				X				X	X	X		X
	Метание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой				X				X	X	X		X
	Метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5 м) расстояние до цели 1,5-2 м				X				X	X	X		X
	Имитационные упражнения												
8.	Движения спортсменов			X									
	Движения в профессиях									X			
	ОРУ (общеразвивающие упражнения)												
9.	Без предметов	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	С предметами: флажками	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	обручем		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	веревкой		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	скакалкой				X	X	X	X	X	X	X	X	X
	кубиками				X	X	X	X	X	X	X	X	X
	с малым мячом					X	X	X	X	X	X	X	X
	с мячом большого диаметра					X	X	X	X	X	X	X	X
	палкой							X	X	X	X		X
	с кольцом (кольцоброс)								X	X	X		X
	На гимнастической скамейке									X	X		X
	Начальные формы упражнений дзю-джитсу												
10.	Перемещения приставными шагами по диагонали	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Повороты на 180° скрестным шагом	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Повороты на 180° круговым шагом	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Захваты «рукав-отворот» в и.п. стоя на коленях	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Выведения из равновесия в и.п. стоя на коленях	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Мост из положения лежа на спине без касания татами головой		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Кувырок вперед в упор присев			X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Фрагменты боковой подсечки					X	X	X	X	X	X		X
	Фрагменты передней подсечки					X	X	X	X	X	X		X
	Фрагменты отхвата						X	X	X	X	X		X
	Фрагменты зацепа голенью изнутри						X	X	X	X	X		X
	Висы												
11.	Различным хватом на перекладине, шесте, рукоходе				X			X	X	X	X		X
	Передвижение в виси					X	X	X	X	X	X		X
	Упоры												
12.	Различными способами стоя, лежа			X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Из различных исходных положений			X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Подвижные игры												
13.	С ходьбой и бегом	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	С прыжками	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X

	С бросанием и ловлей мяча	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	С ползанием	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	На ориентирование в пространстве	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	С элементами дзюдо	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	<i>Построения, перестроения</i>											
4.	В две колонны	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Команды «Становись!», «Равняйся», «Смирно»	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Размыкание на вытянутые вперед руки		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Программный материал физического воспитания детей 7-9 лет

Тренировочные занятия - наиболее распространенная форма спортивного урока, продолжительность их в среднем около двух часов. На них осваиваются новые технические приемы, а также повторяются и совершенствуются старые, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке. Совершенствуется волевая подготовка и воспитывается умение применять усвоенные навыки и технические действия в сложных, постоянно меняющихся условиях схватки.

С учетом стоящих перед спортсменами задач подбираются и партнеры по тренировке.

Тренировочные занятия нередко начинаются с бесед по теории. Подготовительная часть занятий проводится обычно групповым методом. Полезно начинать занятия с разучивания и разбора тактико-технического материала в составе группы. После этого задания следуют более конкретизировать, учитывая индивидуальные особенности занимающихся, их мастерство и задачи занятия.

Наиболее универсальным тренировочным средством для занимающихся это - применение игрового метода в подготовке спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок. Тренировочные занятия должны выполнять основные задачи, которые ставятся на этом этапе подготовки. На основании подведения итогов подготовленности спортсмена проводятся контрольные тренировки и сдача контрольных нормативов.

Теоретическая подготовка

Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия, происходящие на татами. Начинающих спортсменов, особенно на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо приучить посещать соревнования различного уровня, изучать техническую и тактическую подготовленность, просматривать видеозаписи соревнований по джиу-джитсу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Любой спортсмен, не зависимо от вида спорта, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по

спортивной школе, к тренеру – преподавателю.

На этапе СО необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях джиу-джитсу, его истории и предназначению. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

1. История развития джиу-джитсу. Возникновение джиу-джитсу.

2. Место и роль спорта в современном обществе. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

3. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе тренировочных занятий. Роль физических качеств в подготовке легкоатлетов. Самоконтроль в процессе спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперниками.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила соревнований джиу-джитсу.

5. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Общее понятие о гигиене. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня для их выполнения. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

8. Основы спортивного питания. Понятие о режиме питания. Режим питания в дни тренировочных занятий.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Спортивная одежда, уход за ней.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях джиу-джитсу. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по джиу-джитсу.

Общая физическая подготовка

На этапе СО используют упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук, в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для

формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; ползание; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Техническая и тактическая подготовка

Техника джиу-джитсу очень разнообразна и насчитывает более шести тысяч приемов. В данном пособии даны основные базовые приемы, которые классифицируются следующим образом:

1. Позии (стойки) (сизей)
2. Технику передвижений (синтай)
3. Технику поворотов и подворотов (тайсабаки)
4. Технику бросков (нагеваза)
5. Технику ударов по болевым точкам (атемиваза)
6. Технику защит (укеваза)
7. Удушения (шимеваза)
8. Удержания (осаекомиваза)
9. Болевые приемы (кансетсуваза)
10. Технику падений (укеми)
11. Технику захватов (кумиката)

Можно классифицировать технику джиу-джитсу и более упрощенно:

1. Техника бросков - нагеваза
2. Приемы контроля противника - катамеваза
3. Техника ударов по болевым точкам - атемиваза

Классификация технических степеней (кю, дан)

В джиу-джитсу, как и в других японских единоборствах, каждому борцу присваивается степень (разряд), определяющая его мастерство. Существует 6 младших степеней (кю) и 10 старших степеней (данов), каждая из которых обозначается своим цветом пояса и некоторыми дополнительными знаками.

Таблица 7 показывает последовательность присвоения степеней, соответствующие им цвета пояса, а также спортивный разряд в соответствии с ЕВСК.

Таблица 7

Степень	Цвет пояса	Спортивный разряд, звание в соответствии с ЕВСК
6 кю	Белый	Новичок
5 кю	Желтый	
4 кю	Оранжевый	2 юн., 3 разряд
3 кю	Зеленый	
2 кю	Синий	1 юн., 2 разряд
1 кю	Коричневый	1 разряд
1 дан	Черный	КМС
2-3 дан	Черный	МС
4 дан	Черный	МСМК
5 дан	Черный или черный с красными полосами	
6-8 дан	Черный или красный с белыми полосами	

1. Средства технической подготовки

- 6 КЮ - белый пояс

REI - приветствие (поклон). Tachi-rei - приветствие стоя. Zarei - на коленях. OBI - пояс (завязывание). SHISEI - стойки. SHINTAI — передвижения: Ayumi-ashi — передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi — передвижение приставными шагами: вперед-назад-влево-вправо; по диагонали. TAI-SABAKI — повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад. KUMI-KATA — захваты (основной захват — рукав-отворот).

KUZUSHI - выведение из равновесия

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro-kuzushi	Назад
Migi-kuzushi	Вправо
Hidari-kuzushi	Влево
Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

UKEMI - падения

Yoko (Sokuho) - ukemi	На бок
Ushiro (Koho) - ukemi	На спину
Mae (Zenpo) - ukemi	На живот
Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

- Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) - выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) — передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из

равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari-kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

- 5 КЮ — желтый пояс NAGE-WAZA - техника бросков

Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-gari	Отхват
O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью

KATAME -WAZA — техника сковывающих действий

Non-kesa-gatame	Удержание сбоку
Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

- Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучения специальной терминологии, развитие равновесия, составление связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

- Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединок до 2 минут.

- Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2 минут.

2. Средства тактической подготовки

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрирование определенного результата»).

3. Средства физической подготовки

а) Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; сведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящийся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения;

из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п., стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп

Акробатические и гимнастические упражнения

Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа — девочки, подтягивание в висе и висе лежа — девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением — набивной мяч, диск от штанги — до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить обучающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств обучающихся. В процессе подготовки борцов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае обучающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность (таблица 8). Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Таблица 8

Средства, повышающие физическую подготовленность обучающихся,
для выполнения контрольных испытаний

№ п/п	Преимущественное воспитание физического качества	Подвижная игра	Контрольное испытание
1.	Быстрота (скоростные способности)	Два мороза. К своим флажкам. Успей занять место. День и ночь. Белые медведи.	Челночный бег 3 x10м Бег 30 м с ходу
2.	Сила (силовые способности)	Петушинный бой. Выталкивание из круга. Тяни в круг. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

б) Средства для развития общих физических качеств

- Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1кг), набивным мячом (1-3 кг).
- Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места-прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.
- Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на листании и до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).
- Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.
- Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

в) Средства специальной физической подготовки

- Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).
- Скоростные. Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.
- Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).
- Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.
- Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

4. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а) Из арсенала джиу-джитсу:

- Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.
- Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

- Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.
- Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.
- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

б) Средства других видов деятельности:

- Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20—30 метров.
- Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.
- Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.
- Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.
- Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

- Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.
- Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера – преподавателя, соблюдение этикета джиу-джитсу, традиций спортивного коллектива.
- Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях джиу-джитсу, правила джиу-джитсу, этикет в джиу-джитсу, история джиу-джитсу, гигиена обучающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

6. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке в 1-2 соревнованиях по джиу-джитсу в конце учебного года. Если, по мнению тренера – преподавателя, обучающиеся обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства проведения десятиминутных перерывов

- Упражнения на расслабление и вытяжение: потягивания в положениях лежа, сидя, стоя; последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.
- Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи (самомассаж и взаимный массаж).

- Упражнения для развития мелких мышц рук, лица, мимики: рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование; воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.).

- Дыхательные и звуковые упражнения: дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи); вдох через нос, выдох через рот и наоборот быстро и медленно; очистительное дыхание - вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам; вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки; энергичное произнесение звуков «п-б» (укрепление мышц губ), «т-д» (укреплении мышц языка), «к-г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к-» (укрепление мышц языка и гортани).

- Упражнения на принятие и сохранение позы: имитация поз животных; изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (стул, мяч, чашка и т.п.), геометрических фигур (прямая линия, круг, треугольник и т.п.); имитация поз в непривычных ситуациях (пассажир в чемодане, кошка на люстре и др.); воспроизведение выразительных поз: напряженная, расслабленная поза; игры: «Внимание, снимаю!», «Замри», «Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений (тяжелоатлет в рывке, прыгун в полете и т.п.); «Магазин игрушек» и др.

- Задания с имитацией движений: игры с имитацией различных движений; двигательные инсценировки; «двигательные перевертыши» - выполнение движений противоположных заданным; придумывание названия показываемому движению («Заколдованные картинки»).

8. Средства оценки подготовленности Зачетные требования по общей физической подготовке.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2022 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Список литературных источников:

1. Обучение технико-тактическим действиям джиу-джитсу на начальном этапе подготовки. СПб, Блит К.К., 2007г., 243с.

2. Книга Джиу-Джитсу. М.Рипол классик, 2005г., 320с.

3. Джиу-Джитсу оружие спецслужб. М.Рипол классик, Линдер И.Б. Грядунов И.В., 2008г.

4. Бразильское Джиу-Джитсу. Теория и техника. М.Рипол классик. Рензо. Ройлер Грейси, 2008г. 205с.

5. Джиу-Джитсу от новичка до чёрного пояса. М. Современная школа. Гвоздев С.А., 2006г. 256с.

6. Джиу-Джитсу. М.Современная школа. Гвоздев С.А. 2001г. 256с.

7. Джиу-Джитсу. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ. М. НИИ ФК РФ. 2008г. 92с.

8. Определение физической и функциональной подготовки спортсменов национальной сборной РФ по джиу-джитсу при помощи информационно-методической системы «БУДО». СПб. Акопян А.О. Бойко А.И. Куковеров Г.В. 2006г. 40с.

9. Учебный курс Джиу-джитсу с жёлтого по чёрный пояс. РФ. Видеокурс. 2006г. 58 мин.

10. Реальная самооборона. Видеокурс. Кормушкин Ю. 2010г. 71 мин.

11. Джиу-Джитсу. Техника приёмов. Видеокурс. 2012г. 64 мин.

Перечень Интернет-ресурсов:

<http://jiu-jitsu.com.ua/history.php>.

www.rjf.ru

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Займи свое место»

Дети садятся по кругу (лицом к середине) на маленькие стулья, поставленные на расстоянии шага друг от друга. Преподаватель называет имена двух рядом сидящих детей. Они встают, выходят за линию стульев и становятся спиной друг к другу. Остальные дети вместе с преподавателем, хлопая в ладоши, говорят: «Раз, два, три - беги!» И пара бежит: один в одну сторону, другой - в другую. Выигрывает тот, кто быстрее добежит до своего места.

2. «Мыши в норках»

На одной стороне комнаты (площадки) - «мышинные норки»; там живут «мыши». Напротив - «кладовая»; там хранятся «продукты» (кубики, шишки, мячики). Кто-то из детей становится «кошкой». По сигналу преподавателя «мыши» выбегают из «норок», направляются в «кладовую» и там «едят». По сигналу «Кошка!» «мыши» бегут в свои «норки», а «кошка» старается их поймать. Пойманные «мыши» садятся в сторонке. Игра заканчивается, когда все «мыши» будут пойманы.

3. «Лошадки»

Играющие становятся парами. Один в паре - «лошадка», другой - «кучер», который управляет лошастью с помощью «вожжей» (веревки). По команде преподавателя «лошадки» идут шагом, бегут рысью или останавливаются («Тпру!»). «Лошадки» выполняют движения только по команде взрослого. Тот, кто невнимательно слушал команду и ошибся, выбывает из игры.

4. «Поезд»

Играющие становятся в колонну (в затылок друг к другу) - это «вагоны»; впереди стоит «паровоз». Преподаватель дает свисток. «Паровоз» гудит, и «поезд» начинает двигаться - сначала медленно, потом все быстрее и быстрее. Приближаясь к станции (заранее отмеченное место), «поезд» замедляет ход и останавливается. По сигналу преподавателя «паровоз» дает гудок, и движение возобновляется. «Поезд» может двигаться только после гудка. Если кто-то из «вагонов» начал движение раньше, он выбывает из игры.

5. «Воробышки и кот»

Играющие стоят на небольшом возвышении (скамейке) - это «воробышки на крыше». В стороне сидит на стуле «спящий кот» (кто-нибудь из детей). По сигналу преподавателя «Воробышки, полетели!» «воробышки» спрыгивают с «крыши» и, «расправив крылья» (подняв руки в стороны), разбегаются в стороны. Но вот просыпается «кот» и с криками «Мяу-мяу!» бежит ловить «воробышков», которые прячутся «на крыше». Пойманных «воробышков» он отводит к себе в «дом». Выигрывает тот «воробышек», который остался непопавшим.

6. «Лови, бросай - упасть не давай!»

Играющие становятся по кругу; в руках у одного из них - мяч. Ребенок с мячом говорит: «Лови, бросай - упасть не давай!» - и бросает мяч стоящему рядом. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

7. «Поймай комара»

Играющие становятся по кругу (лицом к центру) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Преподаватель стоит в середине круга. В руках у него длинный прут (длиной до 1,5 м) с привязанным на шнуре «комаром» (из бумаги или материи).

Преподаватель кружит «комара» немного выше голов играющих. Когда «комар пролетает» над головами, дети подпрыгивают, стараясь поймать его руками. Когда «комар» пойман, все хлопают в ладоши.

8. «Гуси»

В одном углу комнаты или площадки очерчивается «дом «гусей», в другом - «луг». «Пастух» (преподаватель) с хворостинкой в руках отводит «гусей» пастись на «луг», а сам возвращается «домой». Через некоторое время «пастух» зовет «гусей»: «Гуси, гуси!». Услышав голос «пастуха», «гуси» отвечают: «Га-га-га!». «Пастух» несколько раз может так звать «гусей», но как только он скажет: «Летите домой!» - «гуси», «расправив крылья» (вытянув руки в стороны) и размахивая ими, бегут в «дом». Выигрывает тот, кто прибежит в «дом» первым.

9. «Что спрятано?»

Играющие садятся за стол. На столе лежат 3-5 различных предметов. Дети внимательно смотрят на лежащие предметы и стараются их запомнить. Один ребенок (по желанию или по очереди) отходит от стола в сторону; в это время один из предметов прячут. Ребенок, подойдя к столу, должен угадать, что спрятано.

10. «Кто быстрее»

Играющие выстраиваются в колонну (друг за другом) и ходят по залу (площадке). Руководитель игры хлопает в ладоши в такт их шагам или ударяет в бубен. Одни дети держат в руках красные, другие - синие флажки. По сигналу руководителя «Стой!» дети останавливаются. Руководитель говорит: «Раз, два, три - сюда беги!» - и поднимает красный флажок, или синий, или оба вместе. Дети должны быстро подбежать к нему и выстроиться в колонну против флажка своего цвета. Выигрывают те, кто быстрее прибежит к своему флажку.

11. «Угадай, что у тебя в руке»

Играющие сидят (или стоят) по кругу и держат руки за спиной. Преподаватель, обходя детей, кладет каждому в руки какой-нибудь небольшой предмет (кубик, шарик, шишку). Получив предмет, ребенок называет его, а потом показывает остальным. Если предмет назван правильно, все хлопают в ладоши. Если предмет назван неправильно, то все дети после показа хором произносят название этого предмета. Ребенок, совершивший ошибку, выбывает из игры. В игре используются только знакомые детям предметы.

Вариант этой игры. Дети сидят по кругу. Вещи лежат в мешочке. Преподаватель подходит к каждому по очереди и предлагает не глядя вынуть названный предмет из мешочка.

12. «Слушай сигнал!»

Все играющие идут в колонне по одному в обход площадки (зала) или по кругу, и на сигнал преподавателя «Стой!» дети останавливаются там, где их застала команда. Игровое упражнение проводится в чередовании ходьбы и бега.

13. «Перебрось - поймай!»

Дети становятся в две шеренги, одна напротив другой на расстоянии 2 м. У каждого ребенка мяч большого диаметра. Они перебрасывают мячи друг другу двумя руками снизу. Обращается внимание на то, чтобы при ловле мяча руки заранее не выставлялись вперед.

14. «Пройди - не задень!»

Ходьба на носках, руки на поясе, между предметами, поставленными на расстоянии 30 см один от другого (дистанция 2 м).

15. «Повтори действие»

Ходьба в колонне по одному с выполнением движений для рук: в стороны, на пояс, за голову; затем дети бегут в колонне по одному, сохраняя дистанцию друг от друга. Ходьба и бег чередуются.

16. «Достань предмет»

Дети становятся в две шеренги по обе стороны от натянутого на высоте 1-1,5 м на двух стойках шнура, к которому подвешены небольшие предметы (шарики, колокольчики). Дети первой шеренги выполняют подряд 5-6 прыжков, стараясь достать предметы, и возвращаются на исходную линию. По сигналу преподавателя задание выполняет вторая группа детей. Игровое упражнение повторяется. Основное внимание обращается на энергичное отталкивание от пола (татами) и взмах рук. Преподаватель отмечает тех, кто коснулся предмета.

17. «Ловишки» (салки)

С помощью считалки выбирается водящий-ловишка, он становится на середину площадки. По команде преподавателя «Раз, два, три -лови!» все разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать кого-либо из играющих и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда пойманы 3-4 играющих, то выбирается другой ловишка. Игра повторяется.

18. «Веселые жучки»

Играющие становятся в одну или две шеренги (одна от другой на некотором расстоянии) и принимают положение - стойка в упоре на коленях, опираясь на кисти рук «на четвереньках». По команде преподавателя «Марш!» дети передвигаются на четвереньках до обозначенного места - кто быстрее. Ориентиром могут быть кубики, кегли. Определяется победитель. Затем следующая группа детей выполняет задание. Дистанция - 5 м. В условиях проведения игр на площадке данное упражнение может быть заменено на другое.

19. «Пролезь - не задень!»

Ходьба, перешагивая через бруски (шнуры), положенные на расстояние 2-3 шагов ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки на поясе. Необходимо сохранять равновесие, правильную осанку (голову и спину держать прямо).

20. «Веселые зайки»

Прыжки на двух ногах через шнур, положенный вдоль зала (площадки). Перепрыгивание через шнур справа и слева, продвигаясь вперед, руки произвольно. Дистанция 5 м.

Вариант: с лазаньем под шнуром (высота 40 см).

21. «Переменный шаг»

Кладутся 5-6 набивных мячей в две линии на расстоянии 40 см один от другого. Нужно пройти, перешагивая через мячи попеременно правой и левой ногой, руки за головой, удерживая правильную осанку.

22. «Медвежата»

Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и стопы - по-медвежьи. Выполняется шеренгами, от исходной черты. Дистанция 5 м. Не более 3 раз.

23. «Пройди - не упади!»

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине присесть, затем выпрямиться и пройти дальше. Упражнение выполняется в колонне по одному, страховка преподавателем обязательна.

24. «Воротца»

Дети становятся парами и идут в обход зала (площадки), держась за руки. На сигнал преподавателя «Стоп!» все останавливаются и поднимают руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!». Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.

25. «Кто ушел?»

Дети стоят по кругу. Водящий становится в центр, ему предлагают запомнить играющих, а затем закрыть глаза. Преподаватель дотрагивается до одного из детей и тот выходит из зала. После этого водящему предлагают открыть глаза и отгадать, кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает другого водящего. В противном случае он при повторении игры вновь выполняет роль водящего.

26. «Великаны и гномы»

Ходьба в колонне по одному. На сигнал преподавателя «Великаны» дети идут на носках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы» - ходьба в полуприседе и так в чередовании.

27. «Зайка серый умывается»

Все играющие образуют круг. Выбранный «зайкой» становится в середину. Дети произносят:

Зайка серый умывается,
Видно, в гости собирается.
Вымыл носик,
Вымыл ротик,
Вымыл ухо,
Вытер сухо!

«Зайка» проделывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. То, к кому подойдет «зайка», прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется 5-6 раз. В кругу могут находиться и несколько «заек» - 4-5. Они одновременно проделывают нес движения.

28. «Канатоходцы»

С веревкой можно придумать много разных игр. Кладем веревку на пол: это воображаемый канат. Надо пройтись босиком именно по нему, шаг влево или вправо - значит упал! Можно взять веер, попробовать сделать прыжок, походить боком или спиной.

29. «Догони мяч»

Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. С помощью считалки выбирают водящего. Водящий делает шаг назад. Его место в кругу остается свободным. На противоположной стороне круга ребенку дают большой мяч. Дети дружно произносят: «Раз, два, три - беги!». На этот сигнал играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдет мяч. Игру можно повторить уже с новым водящим.

30. «Поймай мяч»

Дети встают в круг спиной к центру и к водящему. У водящего в руках мяч. Он начинает отсчет от 1 до 5. После числа 5 он называет имя одного из детей и подбрасывает мяч вверх. Задача того, чье имя назвали, быстро обернуться и поймать мяч. Кому это не удалось три раза - выбывает из круга.

31. «Море - суша»

На землю кладут обруч или очерчивают круг - это море. Снаружи -суша. По команде «Море!» ребенок запрыгивает в обруч, если звучит команда: «Суша!» - быстро покидает обруч. Можно играть и группой, тогда у каждого играющего должен быть свой круг.

32. «Шарик»

Преподаватель подбрасывает воздушный шар. Пока он летит можно прыгать, бегать, а когда он коснулся пола - все должны застыть и не улыбаться. Кто не выполнил - поет песню или читает стихотворение.

33. «Свободное место»

Играющие становятся по кругу (лицом к середине). Водящий выходит за круг, остальные очерчивают вокруг себя кружки. Обегая круг, водящий дотрагивается до кого-нибудь рукой (осаливает) и продолжает бежать вперед. Осаленный выбегает из своего кружка и бежит в противоположную сторону. Каждый из двух бегущих старается как можно скорее обежать круг и занять свободное место. Осаленный, не успевший занять свое место, становится водящим. Если же ему удалось сделать это, водящий вновь занимает свое место, и игра возобновляется.

34. «Кот и мышка»

Играющие становятся по кругу, держась за руки, но не замыкая его, оставляя в нем «ворота». Руководитель игры выбирает из числа детей «кота» и «мышку». «Кот» становится за кругом, а «мышка» - внутри него. «Кот» старается поймать убегающую «мышку», пробегая через «ворота» или под руками детей. Дети везде пропускают «мышку», а «кота» стараются задержать, приседая и опуская сцепленные руки. Когда «кот» поймает «мышку», они становятся в общий круг. На их место назначаются другие дети, и игра возобновляется.

35. ««Ворона и воробьи»»

Играющие становятся по кругу - это большая «лужа», образовавшаяся после дождя. В «луже» купаются «воробьи». Выбирают «ворону», которая располагается в стороне от круга. Играющие на обеих ногах выпрыгивают в круг и выпрыгивают из него. По сигналу руководителя «Ворона!» «воробьи» спешат покинуть «лужу»; «ворона» «летит к луже» и салит «воробьев», не успевших вовремя выпрыгнуть. Осаленные выбывают из игры и отходят в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока «ворона» не осалит определенное количество «воробьев» (согласно условию игры, установленному заранее). Те, кого «ворона» ни разу не осалила, считаются победителями.

36. «Переброска мячей»

Играющие становятся в две шеренги, на расстоянии 2 м одна от другой, каждый определяет себе пару. Дети перебрасывают мячи по команде педагога из исходного положения - ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.

37. «Не попадись на удочку»

Дети становятся по кругу (на расстоянии вытянутых в стороны рук). Руководитель игры становится в центре круга и вращает по кругу шнур («удочку»), к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте (мешочек не должен касаться ног). Тот, кого «удочка» заденет, выбывает из игры и отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останутся 2-3 ребенка.

38. «Автомобили»

Играющие располагаются на площадке (в зале) в произвольном порядке - это «автомобили». Каждый должен хорошо запомнить свое место - «гараж». По первому сигналу руководителя игры все «автомобили» «выезжают» из «гаражей» и двигаются в любом направлении, стараясь не сталкиваться. В середине площадки стоит «милиционер» из числа детей - с флажком в руках. По сигналу «милиционера», который поднимает флажок, все «автомобили» должны сразу же остановиться. Нельзя двигаться, пока «милиционер» не опустит флажок. По второму сигналу руководителя игры все «автомобили» спешат в свои «гаражи». После этого сигнала преподаватель хлопает в ладоши определенное количество раз (установленное заранее). Тот, кто не попадет за это время в свои «гаражи», или спутает «гараж», или не остановится по требованию «милиционера», один раз пропускает игру. Игра повторяется 3-4 раза.

39. «Салка с мячом»

Дети становятся по кругу. «Салка» - в центре круга; у его ног лежит мяч. «Салка» выполняет различные движения: подскоки, наклоны, приседания, хлопки. Играющие повторяют за ним эти движения. По сигналу руководителя игры: «Раз, два, три - из круга беги!» дети разбегаются в разные стороны, а «салка» быстро поднимает мяч с земли, и бросает его в убегающих. После этого по сигналу руководителя: «Раз, два, три - в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. «Салкой» становится тот, в кого попал мяч. Если же никто не осален мячом, остается прежний «салка», и игра продолжается.

40. «У медведя во бору»

Из числа детей выбирают «медведя», для которого отводится определенное место - «берлога». В двух шагах от берлоги чертится линия -это «опушка леса». Дети располагаются на противоположной от «берлоги» стороне площадки (зала). По сигналу руководителя игры они подбегают к «опушке» и делают движения, имитирующие сбор ягод и грибов, одновременно дружно приговаривая: У медведя во бору грибы, ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит.

Когда дети произнесут последнее слово - «рычит», «медведь» с рычанием выскакивает из «берлоги», кого-нибудь ловит и отводит к себе в «берлогу». Когда будут пойманы все дети, выбирают другого «медведя».

41. «Салки с перебежками»

На противоположных сторонах площадки (зала) чертят два «дома». Играющие располагаются в одном из «домов». В середине площадки между «домами» находится водящий. Играющие произносят хором: Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас до гнать.

С последними словами все перебегают в другой «дом» - напротив. Водящий в это время салит или ловит кого-нибудь. Осаленный или пойманный выбывает из игры. Затем играющие перебегают из нового «дома» в прежний. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает (осалит) всех ребят. Тогда выбирают нового водящего, и игра возобновляется.

Правила игры:

1. Водящий имеет право ловить или салить только вне «дома».
2. Пойманные не должны вырываться из рук водящего.

42. «Кукушка»

Играющие изображают птиц; каждый располагается в очерченном кружке - «гнезде». «Кукушка» - без гнезда. По сигналу руководителя «Кыш, полетели!» -

«птицы» покидают «гнезда» и «летают» (бегают), где им угодно; «кукушка» вместе с ними. По сигналу «Домой!» все (в том числе и «кукушка») бегут и занимают любое «гнездо». Оставшийся без «гнезда» становится «кукушкой». Игра повторяется 5-6 раз.

43. «Зайцы в огороде»

На татами или площадке чертят большой круг, чтобы играющие могли свободно встать по кругу (примерно на расстоянии шага друг от друга). Один из играющих - «сторож огорода»; он стоит внутри круга, в маленьком кружке. Остальные дети - «зайцы» - размещаются за чертой и прыгают в «огород» (круг), чтобы «поесть капусты». «Сторож» старается осалить кого-нибудь из «зайцев», не успевших выпрыгнуть из «огорода». Осаленный идет в середину круга и становится в маленький кружок. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все «зайцы».

Правила игры:

1. Попадать в круг, передвигаться по кругу и возвращаться из него можно только прыжками. Прыгать надо заранее обусловленным способом — на обеих ногах или на одной.

2. Ребенок, неправильно впрыгнувший или выпрыгнувший из круга, становится в маленький кружок.

3. «Сторож» может салить только находящихся в кругу «зайцев».

4. Когда пойманы 3-5 «зайцев», выбирают нового «сторожа» - но только из числа непопавших. С возобновлением игры стоящие в середине круга «зайцы» возвращаются в большой круг.

44. «Оттолкни мяч»

Играющие садятся по кругу, ноги скрестно (лицом к середине), и начинают перекатывать по земле (полу) друг другу большой мяч в определенном направлении. Тот, к кому подкатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя рукой (или руками - согласно условию игры). Не сумевший оттолкнуть мяч (мяч касается какой-нибудь части его тела) поворачивается спиной к середине круга и выбывает из игры - до тех пор, пока мяч не коснется следующего ребенка. Игра заканчивается, когда половина играющих нарушит правила.

Правила игры:

1. Мяч разрешается только катать по полу или земле. Нельзя отталкивать мяч ногами. Нарушивший одно из этих правил, выходит из игры.

2. Если мяч задел двух детей, то выходит из игры тот, у которого мяч прошел справа (при условии отталкивать мяч двумя руками или одной правой) или слева (при условии - отталкивать мяч левой рукой).

45. «Мяч по кругу»

Играющие становятся по кругу (лицом к середине) на расстоянии 1-2 шагов друг от друга; каждый чертит вокруг себя маленький кружок. По счету «Раз, два, три!» дети начинают передавать или перебрасывать друг другу большой надувной мяч (диаметром 10-20 см). Уронивший мяч поворачивается спиной к середине круга и в дальнейшей игре не участвует - до тех пор, пока другой ребенок не уронит мяч. Игра продолжается, пока мяч не обойдет круг 1-2 раза. *Правила игры:*

1. Передавать или перебрасывать мяч можно только рядом стоящему, причем в определенную сторону (вправо или влево).

2. Ребенок, передавший мяч через одного, уронивший мяч или вышедший из

своего кружка, временно выбывает из игры, пока другой играющий не нарушит одно из перечисленных правил.

46. «Не ошибись!»

Играющие становятся по кругу. Руководитель игры, стоя в кругу -так, чтобы все его хорошо видели, - предлагает детям показывать руками только на то, что он назовет. Например, он говорит: «Покажите уши» - все показывают на уши, и взрослый проделывает то же самое. Когда дети увлекутся, преподаватель предлагает показать, например, ухо, а сам показывает рукой на подбородок. Те дети, кто ошибается и повторяет его движения, временно выбывают из игры. Победителями считаются те (тот), кто ни разу не ошибся. Игра повторяется 5-6 раз.

47. «По мостику»

Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 20 см), на середину ставится кубик. Предлагается пройти по мостику па носках, руки за головой, на середине перешагнуть через препятствие. И пройти дальше.

48. «Выполни задание»

Играющие становятся в колонну по одному, затем идут между предметами, поставленными в один ряд на одной стороне площадки или зала; по другой стороне - бегут, перепрыгивая через кубики. Ходьба и бег чередуются. Основная задача - не задевать предметы.

49. «Холодно - горячо»

Ходьба в колонне по одному, по кругу, на сигнал преподавателя «Горячо!» - ходьба на носках, руки за головой, на сигнал «Холодно!» -обычная ходьба. Те же задания проводятся в беге.

50. «Кто быстрее»

Играющие становятся в 3-4 колонны. По сигналу руководителя стоящие первыми в колонне прыгают на двух ногах до линии финиша (дистанция 4-5 м). Тот, кто первым перепрыгнет линию финиша, считается победителем. Затем следующие дети выполняют игровое задание по сигналу руководителя.

51. «Точно в круг»

Дети становятся в 3-4 круга, у всех по два мешочка. В центре каждого круга на расстоянии 2 м от детей лежит обруч. По сигналу дети бросают мешочки в обруч, стараясь попасть в него. Отмечают тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками. Упражнение повторяется 2-3 раза.

52. «Быстро возьми»

Все играющие образуют круг. По кругу поставлены различные предметы (кубики, мячи, кегли), которых на 2-3 предмета должно быть меньше количества участвующих детей. Если педагог подаст команду «Быстро возьми!», каждый играющий должен быстро взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим.

53. «Найди свой цвет»

В разных сторонах площадки (зала) в небольшие кружки ставят цветные кегли. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал все разбегаются по площадке в рассыпную. На второй сигнал «Найди свой цвет!» каждый играющий должен найти кеглю соответствующего цвета. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

54. «Точно в цель»

Ставятся три корзины (или кладутся обручи), дети становятся вокруг корзин

на расстоянии 2 м, в руках у каждого по два мешочка. По сигналу преподавателя они метают мешочки правой и левой рукой в горизонтальную цель - корзину, затем бегут за мешочками. Задание повторяется.

55. «Ползи - толкай»

Дети ползают на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении, дистанция -5м. Упражнение проводится шеренгами.

56. «Перебрось - поймай»

Играющие становятся в две шеренги, исходное положение - стойка ноги врозь (на ширине плеч). В руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По сигналу педагога дети бросают друг другу мячи двумя руками из-за головы. Главное, не прижимать мяч к груди во время его ловли и следить за полетом мяча.

57. «Проползи - не задень»

4-5 набивных мячей кладут вдоль зала на расстоянии 1 м друг от друга в 3-4 ряда. Дети становятся в колонны (по количеству рядов из мячей) и ползают между мячами на ладонях и коленях, стараясь не задевать их. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

58. «Быстро из круга»

Дети образуют круг. В середине круга одна треть играющих. Стоящие по кругу поворачиваются в правую сторону и держась за руки, бегут (или идут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в такт бега (или ходьбы). По сигналу преподавателя «Стой!» идущие по кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Преподаватель считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Неудавшиеся выбежать считаются проигравшими. При повторении игры в центр круга становятся другие дети. Игра повторяется с таким расчетом, чтобы все дети поочередно побывали в центре.

59. «Ловкие зайчата»

Продвигаясь вперед, прыгать на двух ногах справа и слева через шнур, повернувшись к нему боком. Дистанция 5 м. Повторить 2-3 раза. Задание выполняется двумя колоннами.

60. «Река и ров»

Играющие идут в колонне по одному, на сигнал преподавателя «Ров справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все снова строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала.

61. «Новые пятнашки»

Детям раздается одинаковое количество бельевых прищепок, которые они цепляют себе на одежду. Когда ребенок поймает кого-то из играющих, он цепляет ему свою прищепку. Выигрывает тот, кто первым освобождается от прищепок.

62. «Съедобное - несъедобное»

Водящий держит в руках мяч, он бросает его играющим, выкрикивая при этом слова в произвольном порядке. Если слово «съедобное», мяч надо поймать, если нет - оттолкнуть или просто не ловить.

Вариант. «Бывает - не бывает». Водящий бросает мяч играющим, выкрикивая действия каких-либо предметов. Скажем, «поезд едет, яблоко висит, стол летает...». Если такое бывает — игрок ловит мяч, если нет - отталкивает.

63. «Совушка»

На площадке обозначается гнездо Совушки (круг), в котором она находится. Остальные играющие: мышки, жучки, бабочки — располагаются по всему залу (площадке). По сигналу преподавателя «День!» все ходят, бегают по площадке, передавая движениями характер образа, стараясь не задевать друг друга. Через некоторое время преподаватель произносит: «Ночь!», и все замирают, оставаясь на месте в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо. По сигналу «День!» Совушка улетает, а мышки, жуки, бабочки снова начинают резвиться. Игра повторяется с другим водящим (из числа ни разу не пойманных).

64. «Самолеты»

Дети распределяются на три команды и размещаются в разных сторонах зала (площадки), перед каждой ставят по одному предмету разного цвета (кубик, кегля). Играющие изображают летчиков. По команде преподавателя «К полету приготовиться!» дети выполняют круговые движения согнутыми руками - заводят моторы. На сигнал «Летите!» дети поднимают прямые руки в стороны и бегут в разных направлениях по всей площадке. По команде «На посадку!» самолеты возвращаются и приземляются (строятся в свои звенья и опускаются на одно колено, прямые руки в стороны). Отмечается то звено, которое построилось быстрее и красиво (выдержано расстояние друг от друга).

65. «У кого мяч?»

Дети образуют круг (если группа малочисленна, то полукруг). Выбирают водящего. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Кому-либо из играющих дается мяч малого диаметра, и дети передают его по кругу за спиной. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он произносит: «Руки!», и тот, к кому обращаются, должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.

66. «Передал - садись»

Играющие становятся на исходную линию в несколько шеренг по 5-6 детей. Перед каждой шеренгой находится водящий с мячом большого диаметра на расстоянии 1,5-2 м. По команде преподавателя водящий перебрасывает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот так же посылает мяч обратно и садится на пол (ноги скрестно). Затем мяч получает второй игрок и так далее. Когда водящий получит мяч от игрока, стоящего последним, он поднимает мяч над головой и в этот момент все играющие данной шеренги должны быстро встать. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. При повторении упражнения выбирают другого водящего.

67. «Проползи - не урони»

Ползание по гимнастической скамейке в упоре на коленях и предплечьях с мешочком на спине. Дети становятся в шеренгу перед скамейкой. Ребенок, стоящий первым, подходит к скамейке, занимает исходное положение - становится на четвереньки, второй, стоящий за ним в шеренге, кладет ему на спину мешочек с песком. Надо проползти до конца скамейки таким образом, чтобы мешочек не упал и так один за другим дети выполняют задание.

68. «Догони свою пару»

Играющие становятся на одной стороне площадки в две шеренги: одна

впереди, другая сзади (отступив на 2-3 шага). По команде педагога дети первой шеренги быстро перебегают на другую сторону площадки (за условную линию), а дети второй стараются их осалить, каждый свою пару. Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 3-4 раза.

69. «Ловкие и быстрые»

В две линии ставятся кегли (дистанция 5 м) на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие становятся в две колонны и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед между кеглями. Затем шагом возвращаются в свою колонну с внешней ее стороны. Побеждает команда, выполнившая задание быстро и без потерь (не задевая кегли).

70. «Канатоходцы»

Дети становятся в две колонны, затем идут по гимнастической скамейке парами, держась за руки. В конце скамейки надо разъединить руки и спокойно сойти с нее, не спрыгивая.

71. «Успей выбежать»

Играющие образуют круг. В центре круга находится примерно одна треть детей. Дети, стоящие по кругу, берутся за руки, идут вправо, по сигналу педагога бегут. Стоящие в центре ритмично хлопают в ладоши. По сигналу «Стой!» дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Преподаватель считает до трех. За это время ребята, стоящие в центре, должны успеть выбежать из круга. После счета «Три!» дети быстро опускают руки вниз, не успевшие выбежать считаются проигравшими. При повторении игры на середину выходят другие дети.

72. «Кто быстрее до кегли»

Дети становятся в шеренгу у исходной черты и по сигналу преподавателя прыгают на правой (или левой) ноге, кому как удобно, до кеглей (дистанция 4 м). Возвращаются обратно шагом. Затем задание выполняет вторая шеренга. Можно выполнять упражнение в колоннах.

73. «Ловкие и сильные»

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками хватом рук с боков скамейки.

74. «Перебрось - поймай»

Играющие становятся в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. Между шеренгами на равном расстоянии от каждой проводится коридор шириной 0,5 м (вдоль шеренги). По сигналу преподавателя игроки первой команды, имеющие мячи малого диаметра, бросают их правой рукой в коридор, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока. Игровое упражнение с мячом развивает координацию движений, ловкость и глазомер.

75. «Перепрыгни - па задень»

Дети становятся в две колонны. По обеим сторонам зала выкладываются шнуры. Дети прыжками на двух ногах через шнур, стоя к нему боком, продвигаются вперед (без пауз), перепрыгивая шнур справа и слева. Затем шагом возвращаются в свою колонну. Длина шнура 4-5 м.

76. «Переноска мячей»

Игроки становятся в 3-4 колонны по углам площадки. В центре площадки обруч большого диаметра (или корзина), где находятся малые мячи (или мешочки) по количеству играющих. По команде педагога стоящие первыми в колоннах бегут к обручу, берут по одному мячу, возвращаются в свою колонну и становятся в ее

конец. Второй игрок начинает бег после того, как первый пересечет обозначенную линию, и так действуют все играющие. Побеждает команда, быстро и без потерь (не уронив мяча) выполнившая задание.

77. «Мяч над головой»

Играющие распределяются на тройки. Двое играющих перебрасывают мяч друг другу, а третий находится между ними и старается коснуться мяча, и если ему удастся, то он меняется с тем игроком, от кого направлялся мяч.

78. «Мяч в воздухе»

Играющие становятся в круг, в центре водящий с мячом большого диаметра. Он высоко подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из детей, тот, в свою очередь, должен подбежать и поймать мяч, а водящий бежит на его место. Если же тот, кого назвали, не успевает поймать мяч, дети быстро разбегаются, а ребенок, подняв мяч с земли, говорит: «Стой!» - и бросает мяч в ноги одному из играющих. Тот, в кого попали мячом, становится водящим, игра продолжается.

79. «Фигуры»

Играющие идут по кругу, в центре находится водящий. По сигналу преподавателя (свисток, хлопок в ладоши) все останавливаются и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше, и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

80. «Хитрая лиса»

Играющие становятся по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга обозначается дом лисы. По сигналу преподавателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и незаметно дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - «хитрой лисой». Дети открывают глаза и хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». После третьего раза играющий, выбранный «хитрой лисой», быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!». Все разбегаются по площадке (залу), а «лиса» их ловит (пятнает) и уводит к себе. Подсчитывают количество пойманных «лисой». Игра повторяется с другим водящим.

81. «Парашютисты»

Играющие распределяются на две-три команды. По количеству команд ставятся гимнастические скамейки - это «самолеты». В конце каждой скамейки обозначается круг диаметром 50 см - это место приземления. По первому сигналу педагога команды (колонны) по одному входят на гимнастическую скамейку - «сажаются в самолеты». По второму сигналу «парашютисты» по одному прыгают с «самолета», стараясь точно приземлиться в указанное место (кружок).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ

1. «Татами»

Подготовка к игре. В спортивном зале поясами от кимоно отгораживается площадка «татами». Все игроки - Уке, двое водящих - Тори (за чертой татами).

Описание игры. Уке бегают, по сигналу руководителя Тори окружают руками одного из Уке и ловят. Пойманный становится Тори. Все трое Тори берут в захват за рукава друг друга и продолжают ловить остальных Уке (окружая их). Каждый пойманный присоединяется к Тори, четверка разбивается на 2 пары. Игра заканчивается, когда пойманы все Уке. Последние осаленные Уке становятся Тори.

Правила:

1. Уке за границу татами не выходят. Кто вышел - становится Тори.
2. Чтобы поймать Уке, его надо окружить руками, а не хватать.
3. Уке не могут «разрывать» руки Тори.

2. «Не давай пояс водящему»

Подготовка к игре. Игроки становятся в круг и размыкаются на вытянутые руки, круг очерчивается мелом (перед ногами игроков). Выбирают 2-4 водящих, которые становятся в середину круга. Если играют 10-12 человек, то водящий один. Берут пояс от кимоно, складывают четверо и крепко обвязывают его концом. Стоящие по кругу получают такой пояс.

Описание игры. Игроки перекидывают пояс по кругу или на противоположную сторону игрокам, чтобы водящие не могли его коснуться. Водящие, бегая в круге, стремятся дотронуться до пояса или его схватить. Если кому-нибудь из них это удастся, то на его место идет игрок, при броске (или передаче) которого водящий коснулся пояса (поймал его). Играют установленное время. В заключение выделяются игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры:

1. Если пояс развязался, игра останавливается, пояс перевязывается и игра продолжается.
2. Если пояс выпал из круга, то игроки должны быстро поднять его и продолжать игру.
3. Водящий имеет право осалить пояс, находящийся в руках у игрока, в воздухе, на татами, за кругом, если он туда «вылетел».

3. «Тяни в круг»

Подготовка к игре. Посередине площадки чертятся два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки.

Описание игры. По указанию руководителя игроки начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По сигналу «Хаджиме!» игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг, хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями.

Правила игры:

1. Игра начинается и прекращается по сигналу руководителя.
2. Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам.
3. Когда оставшиеся игроки не могут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

4. «Тяни на булавы»

Подготовка к игре. Посередине площадки ставятся 3-5 булав или кеглей: 4 по углам четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одна в центре. Три булавы ставятся треугольником. Все играющие строятся вокруг них в круг, крепко

схватившись за руки.

Описание игры. Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу «Хаджиме» начинают втягивать друг друга на булавы (кегли), не разъединяя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держась за руки с соседями. Кто свалит булаву, тот выбывает из игры. Каждый раз булава возвращается на место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них. Победителем становится последний оставшийся игрок. Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.

5. «Кто сильнее»

Подготовка к игре. Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельно ей чертятся еще две линии на расстоянии

2-3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся около средней линии: одна команда лицом к другой. Игроки команд (противники) должны быть примерно одинаковы по росту и силе.

Описание игры. Игроки, стоящие друг против друга на коленях, подходят к средней линии, берутся за правые рукава кимоно, левые кладут за спину. По сигналу руководителя «Хаджиме!» игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне противника до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

Правила игры:

1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае перетягивание не засчитывается.

2. Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками.

3. Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2-3 м от средней.

6. «Перетягивание поясов»

Подготовка к игре. Связанные пояса от кимоно 3-5 штук кладут посредине площадки вдоль нее. Середина отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой поясов проводится черта поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2-3-х м проводятся еще 2 черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда стоит на коленях, берет в руки половину поясов так, чтобы игроки через одного были с одной и другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на пер-вый-второй.

Описание игры. По сигналу руководителя «Хаджиме!» играющие берутся руками за пояса и поднимают их с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть их в свою сторону. Когда середина пояса перетянута за линию, параллельную средней в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным сигналом «Мате». Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть середину на свою сторону.

Правила игры:

1. Начинать тянуть можно только по сигналу, в противном случае подается

новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает.

2. Пояса считаются перетянутыми, если середина находится в 2 метрах от средней линии на стороне противника.

7. «Борьба за мяч»

Подготовка к игре. В игре участвуют 2 равные команды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки. Площадка для игры ограничивается. Мяч надувной средних размеров. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки, размещаясь по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой - из другой.

Описание игры. Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам. Задача играющих — сделать 5 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с середины площадки. Если мяч перехвачен соперниками, счет передач начинается снова. Играют 5-6 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры:

1. Вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехватывать.
2. Если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников вбрасывает его с того места, где он перелетел границу.
3. Если за мяч схватятся одновременно два игрока, то руководитель останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч.
4. Мяч можно вести только ударяя о пол. Если игрок пробежал с мячом более двух шагов, руководитель останавливает игру, и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка.
5. Если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь.
6. Если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), руководитель останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч.

8. «Точное движение»

Подготовка к игре. Поставить стул, посадить на него желающего и предложить ему закрыть глаза.

Описание игры. Участник с закрытыми глазами должен встать со стула и пройти по квадрату - два шага вперед, сделать самостраховку назад, два шага вправо, сделать самостраховку на бок, два шага назад, два шага влево и сесть на стул.

9. «Запрещенное движение»

Подготовка к игре. Все играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними.

Описание игры. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «перекат назад в группировке». Руководитель начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно

руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Игра проводится 3-5 мин, после чего отмечаются играющие, не допустившие ни одной ошибки, а также и самые невнимательные.

Правила игры:

1. Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается проигравшим.

2. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед.

10. «Передай мяч»

Подготовка к игре. Игра проводится на ковре. Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может быть доведено до 4), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дается надувной мяч.

Описание игры. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 4-6 мин. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила игры:

1. Разрешается сидеть только ногами внутри круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч.

2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы.

3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

11. «Один за другим»

Подготовка к игре. Игра проводится на татами. Игроки делятся на 2 равные команды, строятся по массе тела с разных сторон татами. В центре чертится линия (или наклеивается цветная лента). Играют на коленях.

Описание игры. Выходят 2 самых легких игрока и выполняют захват кимоно так, чтобы между ними находилась линия. По команде руководителя «Хаджиме!» одновременно стараются выполнить выведение из равновесия вперед так, чтобы соперник переступил через линию. Победитель остается на татами, проигравший возвращается к команде. Победитель находится на татами до первого поражения, его сменяет другой игрок той же команды. Проигрывает команда, у которой не хватит игроков для продолжения противоборства.

Правила игры:

1. Игроки вступают в противоборство в порядке возрастания массы тела, с колен не вставать.

2. Способы выведения из равновесия предварительно повторяются и оговариваются с игроками.

12. «Регби на коленях с надувным мячом»

Подготовка к игре. Игроки делятся на 2 равные по силам команды с разными

поясами. Встают на колени с разных сторон татами, на середину которого кладется надувной мяч.

Описание игры. По свистку, игроки на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой татами (можно коснуться мата, чучела за татами). Задача другой команды - перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 5 или 10 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

Правила игры:

1. Передвигаться разрешается только на коленях.
2. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы татами. За нарушение мяч передается противнику.

13. «Салки на татами»

Подготовка к игре. Участники делятся на 2 команды и строятся на разных сторонах татами.

Описание игры. Руководитель вызывает 1 или 2 пары игроков и начинает игру командой «Хаджиме!». Варианты касаний могут быть различными. Одна встреча продолжается 10-20 с, после чего считают количество касаний и вызывают новые пары. Побеждает команда, участники которой выиграли большее количество поединков.

Варианты касаний: касание рукой (правой, левой, обеими, любой) различных частей тела (середина живота, плечо, предплечье, спина, поясница).

Правила игры:

1. Касание лица штрафуется одним очком в пользу противника.
2. Места касания прикрывать нельзя.

14. «Салки на коленях»

Подготовка к игре. Выбирается водящий, который берет цветной платочек и встает посередине. Все остальные окружают его в произвольном порядке. Большую площадку необходимо ограничивать.

Описание игры. Водящий - «салка» - поднимает руку с платочком вверх и говорит: «Я -салка!» После этого все разбегаются на коленях в пределах площадки, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Игрок, которого он коснулся рукой или платочком, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему платочек, и игра продолжается. Каждый раз, когда салка поймает кого-нибудь, он передает ему платочек и пойманный становится салкой.

Правила игры:

1. Водящий может ловить только после того, как скажет: «Я - салка!».
2. Новый водящий не имеет права сразу ловить бывшего водящего.
3. Выбежавший за границу площадки считается пойманным и становится новой салкой.
4. Вставать с колен нельзя, вставший игрок сразу выбывает.
5. Во время передвижения на коленях на руки опираться нельзя.

Оценка физической подготовленности детей 5-6 лет, мальчики

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий, 100% и выше	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего, 51-69%	Низкий, 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<i>Тест: бег на 30 м (с)</i>					
5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
5,6-6,0	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
<i>Подъем туловища в сед (раз за 30 с)</i>					
5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
5,6-6,0	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
<i>Прыжок в длину с места (см)</i>					
5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
5,6-6,0	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже

Оценка физической подготовленности детей 5-6 лет, девочки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий, 100% и выше	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего, 51-69%	Низкий, 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<i>Тест: бег на 30 м (с)</i>					
5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
5,6-6,0	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
<i>Подъем туловища в сед (раз за 30 с)</i>					
5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
5,6-6,0	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
<i>Прыжок в длину с места (см)</i>					
5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
5,6-6,0	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже

Оценка физической подготовленности детей 7-10 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5

2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
4.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
4.4.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			9,6	9,9
4.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
4.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			7.10	12.0
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,1	11,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
8.1.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
8.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			12	9

