

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Росинка»
(МДОУ «ЦРР – детский сад «Росинка»)

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МДОУ «ЦРР – детский сад «Росинка»
Протокол от 10.08.2021 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«ЦРР – детский сад «Росинка»
Г.Н. Решетникова
Г.Н. Решетникова
Приказ от 10.08.2021 г. № 78 ОД



**Программа по дополнительному образованию физкультурно-спортивной направленности
секции «Самбо» для детей 5-7 лет**

Срок реализации программы: 2 года

Программа: авторская

Автор: Селедцов Андрей Михайлович, тренер

Качканар, 2021

1. Пояснительная записка.

В нормативно-правовых основах, регулирующих деятельность спортивных школ, расположенных на территории Российской Федерации, установлен минимальный возраст для зачисления детей в спортивную школу по виду спорта «самбо» - 10 лет. Однако в детско-юношескую спортивную школу (ДЮСШ), к тренерам-преподавателям постоянно обращаются родители с просьбами организовать занятия с детьми более раннего, младшего школьного и дошкольного возраста.

О роли движений в жизни человека написано много. Однако, как показывают исследования ученых и практика, в условиях современной жизни в образовательных учреждениях и в семье при недостаточном внимании взрослых биологическая потребность ребенка в движениях остается неудовлетворительной, физическая подвижность ограничивается, приводит к гиподинамии, что ведет к нарушению функциональной деятельности организма.

Выдающиеся педагоги нашей страны также подчеркивают необходимость гармоничного развития ребенка, считая идеалом воспитания – создание «здорового человека с твердою волею, с сильным и великодушным характером, умственно и нравственно развитого. Воспитание можно назвать разумным только тогда, когда оно направлено сообразно с природою человека, то есть, когда физические, моральные и интеллектуальные силы ребенка развиваются равномерно»(6)

Для укрепления здоровья ребенка, его физического и психического развития необходимо обеспечить условия для воспитания с раннего детства постоянной потребности в занятиях физической культурой, удовлетворение потребности в движении как необходимым факторе укрепления здоровья и гармоничного развития личности.

Привычка ежедневно заниматься физической культурой, сформированная в детские годы, - фундамент работоспособности, бодрости, выносливости здоровья в последующие годы взросления человека.

Специалисты считают, что оптимальный двигательный режим для детей 6-9 лет предполагает включение двигательной активности 4,5 часа в день.(15) Между тем школьники нашей страны в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах спортивной школы даст благоприятные изменения в состоянии здоровья, и позволят детям адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности в общеобразовательных школах, помогут более успешному усвоению школьной программы не только на первых, но и на последующих этапах обучения.

Наблюдая за детьми раннего возраста в их свободной двигательной деятельности, можно обратить внимание, как легко они манипулируют своим телом за счет природной гибкости позвоночника, растяжки мышц и высокой подвижности суставов. Но без систематических тренировочных занятий дети постепенно утрачивают гибкость и эластичность, а движения постепенно становятся более скованными. Необходимы специальные меры, направленные на активизацию и совершенствование физических возможностей детей младшего школьного возраста, то есть систематические физкультурно-спортивные занятия.

Таким образом, существует социальный заказ общества, потребность семьи в организации дополнительного образования для дошкольников и младших школьников сфере физического воспитания. ДЮСШ, обладая квалифицированными педагогическими кадрами, соответствующей материально-технической базой, имеет возможность удовлетворять эти запросы, организуя спортивно-оздоровительные группы для дошкольников и младших школьников.

Однако, изучение научно-методической литературы и существующих программ показало. Что практически отсутствуют учебные программы, которые позволяли бы регламентировать организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми 6-9 лет в спортивно-оздоровительных группах. Особенно с учетом возрастных психофизиологических особенностей дошкольников и младших школьников в условиях ДЮСШ.

Налицо противоречие между необходимостью осуществления дополнительного физкультурного образования детей дошкольного и младшего школьного возраста и отсутствием программно-методического обеспечения образовательного процесса.

Предлагаемая учебная программа для спортивно-оздоровительной группы является составительской и предназначена для дошкольников и младших школьников (6-9 лет), занимающихся в системе дополнительного образования и спортивных школах.

Программа подготовлена на основании нормативных документов: закона об образовании, Типового положения о дополнительном образовании детей, Устава ДЮСШ «Самбо и Дзюдо», Положения о детско-юношеской спортивной школе «Самбо и Дзюдо», регламентирующего работу спортивной школы.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, акробатикой, игровыми и единоборными видами спорта.

Цель обучения по программе: разносторонняя физическая подготовка дошкольников и младших школьников преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники спортивной борьбы.

Содержание программы призвано обеспечить решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на освоение здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, этических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью успешной дальнейшей специализации в самбо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа овладения спортивным мастерством.

В каждом возрастном периоде занятия имеют свою направленность целеполагания. Детей 6-7 лет необходимо заинтересовать, привить потребность в движении и научить приемам элементарной самообороны. В работе с детьми 8-9 лет надо акцентировать внимание на развитие двигательных способностей и самостоятельности.

Обучение технике борьбы на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Учебный материал распределен по видам подготовки: общая физическая подготовка, специальная физическая, спортивно-техническая, как это принято в практике планирования учебно-тренировочного процесса. Кроме того, учитывая возрастные особенности детей и требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПин) для групп дошкольного возраста, включены десятиминутные перерывы, где предложены упражнения для развития мелких групп мышц, творческие задания и задания для релаксации и активного отдыха занимающихся.

Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов применяются упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы сочетаются с проведением игр и игровых упражнений.

Следует подчеркнуть особую роль подвижных игр, которые дают возможность упражняться в движениях, способствуют обогащению, закреплению основных движений, развитию координации движений, совершенствованию двигательных навыков; развитию физических и нравственных качеств ребенка; способствуют созданию положительного эмоционального состояния.

Двигательные действия, выполняемые ребенком одновременно с другими детьми, вызывают чувство удовлетворения, желание хорошо выполнить движение, вселяют бодрость, уверенность в своих силах. Содержание детских игр и их развитие обусловлены возрастом, интересами ребенка и условиями которые созданы на базе ДЮСШ.

Часы теории и практики в учебно-тематическом плане интегрированы. Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах

здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

Материал, составляющий содержание программы, подобран с учетом возрастных особенностей дошкольников и младших школьников в соответствии с основными принципами Государственного образовательного стандарта (национально-регионального компонента) образования в период детства.

Перечень является примерным, потому что каждый тренер-преподаватель должен подбирать содержание учебного материала с учетом индивидуальных возможностей детей.

На шестом году жизни ребенка происходит активное развитие двигательных функций, появляется способность к выполнению тонких и точных движений. Возрастные перестройки координации в перекрестных движениях затрагивают главным образом верхние конечности, развитие пространственной ориентировки, дети хорошо дифференцируют мышечные ощущения, поэтому им становятся доступными более сложные по технике движения. Заметно улучшается функция равновесия. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но достаточно слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук.

В течении последующих трех лет жизни продолжается интенсивное созревание организма ребенка, повышение уровня его морфологического и функционального развития. Основные жизнеобеспечивающие системы организма начинают по мере созревания работать физиологически более слаженно и экономно, с меньшими энергозатратами. Заметно усиливается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция, что создает необходимые предпосылки для обучения детей сложнокоординированным движениям, сложным знаниям и умениям для формирования вариативных способов познавательной деятельности. Значительно увеличивается физическая и умственная работоспособность детей, к семи-девяти годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 30 минут. Кроме того, в этом возрасте у детей усиливается учебная мотивация в ходе выполнения ими двигательных заданий и связанная с ней направленность на усвоение новых знаний и умений.

МОУ ДОД ДЮСШ «Самбо и Дзюдо» предлагает родителям дополнительные физкультурные занятия 3 раза в неделю для детей подготовительных групп ДОУ и начальных классов общеобразовательных школ. Занятия проводятся на базе спортивной школы, имеющей два спортивных зала, оборудованных в соответствии со всеми нормами и правилами и где созданы все условия для проведения учебно-тренировочных занятий. Квалифицированные тренеры-преподаватели организуют и направляют двигательную активность детей.

ДЮСШ организует занятия с обучающимися в течении всего года продолжительностью 48 недель учебно-тренировочной работы. Период занятий с 1 сентября по 31 мая учебного года и июнь, июль - спортивная смена в загородном оздоровительном лагере «Чайка». Планируется 282 часа в год для занятий с детьми 6-9 лет. Недельная нагрузка для детей составляет 3 часа. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю, каждое состоит из двух занятий продолжительностью согласно СанПин с перерывом 10 минут(таблица)

Режимы учебно-тренировочной работы с занимающимися в спортивно-оздоровительных группах

№ п/п	Возрастной период	Возраст для зачисления в СОГ	Минимальное число учащихся в группе	Продолжительность I-го занятия (мин.)	Перерыв (мин.)	Продолжительность второго занятия (мин.)	Итого (мин.)	Недельная нагрузка (час)	Количество (учебных) академических часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования к подготовленности занимающихся
1	Дошкольники Младшие школьники	6 – 7	15	40	10	40	90	270 мин.	6	282	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, уровня теоретической подготовленности, освоение аттестационных требований по технике борьбы
2		8 – 9(10)		40	10	40	90	270 мин.		282	

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся.

Занимающиеся спортивно-оздоровительных групп проходят подготовку в течении 2-х лет. По итогам каждого года подготовки занимающиеся выполняют контрольные нормативы, пройдя которые они будут переведены в группу начальной подготовки. Группы формируются из занимающихся одного возрастного периода.

Все занимающиеся проходят ежегодное медицинское обследование, и должны предоставлять разрешение врача на занятия в спортивной школе.

Планирование содержания спортивных занятий включает постановку задач, подбор конкретных упражнений для их решения, план регламента занятия (интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интенсивность отдыха).

Каждое занятие имеет три части: подготовительную, основную, заключительную.

Средства, применяемые на учебно-тренировочных занятиях.

- Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазании, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у занимающихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно важных умений и навыков.

- Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами).

Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются, и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.

- Средства подготовки спортсменов-борцов (специально-подготовительные упражнения).

- Средства подготовки из других видов спорта (спортивных игр, гимнастики, плавания).

- Средства воспитания личности.

Основные методы физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка).

Основные методы обучения технике дзюдо и самбо: целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде), расчленено-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидности наказания – порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

При обучении занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе у них формируются специальные знания, умения, навыки. На спортивно-оздоровительном этапе могут проводиться спортивные викторины (на знание теоретического материала), соревнования по общей физической подготовке.

Методы организации деятельности занимающихся.

Фронтальный метод-

предусматривает одинаковые задания для всех занимающихся, выполнение заданий под общим руководством.

Поточный метод-

применение метода необходимо, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а занимающиеся выполняют его один за другим (поток).

Индивидуальный метод-

предусматривает персональные задания для занимающихся, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод (круговая тренировка)-

характеризуется тем, что каждый ученик (обычно в составе группы из 3-4 человек) выполняет определенное количество различных упражнений, последовательно переходя с одной станции на другую (по кругу). Такой метод применяется для комплексного развития физических качеств.

Для определения уровня физического развития воспитанников, оценки индивидуальных особенностей и физической подготовленности детей, в конце первого полугодия и в конце года проводится диагностика воспитанников, их знаний, умений и навыков в соответствии с уровнем освоения программы по каждому из двух лет обучения.

Критериями результативности работы по программе являются результаты тестирования физической подготовленности детей по следующим показателям: бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, с., прыжок в длину с места, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, наклон вперед, не сгибая ног. Ежемесячно в занятия включаются задания для контроля сформированности основных умений и навыков.

В процессе работы над программой мы использовали типовую программу для дополнительного образования детей. Примерные программы таких авторов как:

1. Кривенко В.И., Бурцева Г.А. МОУ ДОД ДЮСШ г. Новоуральск. Акробатика. Учебная программа для спортивно-оздоровительных групп детей 4-6 лет.
2. Яковлева Л.В., Юдина Р.А., г. Москва. Старт: Программа для инструктора по физическому воспитанию детей 3-7 лет.
3. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В., Ерёмин С.В. – кандидаты педагогических наук и заслуженные тренеры РСФСР.

Каждая из выше перечисленных программ содержит интересные разработки и методики. В существующих программах для ДЮСШ содержание учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах никак не определяется, в лучшем случае приводится только календарный план-график.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебным программам по видам спорта для учащихся ДЮСШ. Программа дополнена учебно-тематическим планом и раскрыто содержание учебно-тренировочного процесса.

Программа для СОГ адаптирована для детско-юношеской спортивной школы «Самбо и Дзюдо», более подробно рассмотрены методические рекомендации и разработки занятий по общей физической подготовке и укреплению здоровья младших воспитанников спортивной школы, большое

внимание уделено воспитательной работе и созданию благоприятных психологических условий в детском коллективе.

1. Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		6-7 лет	8-9 лет
1.	Общая физическая подготовка	87	83
1.1.	Ходьба	21	18
1.2.	Равновесие	15	18
1.3.	Бег	21	18
1.4.	Упражнения в ползании, лазании	18	18
1.5.	Прыжки	12	11
2.	Специальная физическая подготовка	46	50
2.1.	Упражнения для развития ловкости	16	18
2.2.	Упражнения для развития гибкости	14	16
2.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	16	16
3.	Спортивно-техническая подготовка	90	90
3.1.	Ориентирование в пространстве	21	18
3.2.	Акробатические упражнения	42	48
3.3.	Висы, упоры	27	24
4.	Спортивные игры	21	18
4.1.	Баскетбол	7	6
4.2.	Волейбол	7	6
4.3.	Футбол	7	6
5.	Освоение спортивной борьбы	16	19
6.	Теоретическая подготовка	12	12
6.1.	Нравственная подготовка	3	3
6.2.	Эстетическая подготовка	3	3
6.3.	Интеллектуальная подготовка	3	3
6.4.	Основы знаний о здоровье	3	3
7.	Контроль за физической подготовленностью	4	4
8.	10-ти минутные перерывы	6	6
8.1.	Упражнение на расслабление и вытяжение	1	1
8.2.	Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи	1	1
8.3.	Упражнения для развития мелких мышц руки	1	1
8.4.	Упражнения для развития мелких мышц лица, мимики	1	1
8.5.	Дыхательные и звуковые упражнения	1	1
8.6.	Имитационные упражнения	1	1
	Итого часов:	282	282

3. Содержание программы

№ п/п	Средства	Возраст занимающихся	
		СОГ – 1 (6-7 лет)	СОГ – 2 (8-9 лет)
1.	Общая физическая подготовка		
1.1.	Ходьба	<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общее понятие о строе; построение по росту; в колонну, шеренгу, парами, в круг, врасыпную, соблюдая интервалы и дистанции. - Равнение, повороты на месте, размыкание и смыкание; - Ходьба сохраняя осанку, с заданиями (руки в стороны, на пояс, за спину и т.д.) - Чередование и разновидности ходьбы (на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра и т. д.) - Ходьба с преодолением препятствий реальных и воображаемых (между предметами, перешагивая их, перелезая, подлезая и т.п.) 	<p>Совершенствование ранее изученных упражнений.</p> <p>Ходьба короткими (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (3-4 чел.), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки.</p>
1.2.	Равновесие	<p>Стойка на носках, на одной ноге и т.п. на месте.</p> <p>Ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;</p> <p>Ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке с предметами в руках, на голове, с преодолением препятствий реальных и воображаемых</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках.</p> <p>Ходьба с заданиями по линии – руки за голову. Ходьба с преодолением препятствий реальных и воображаемых.</p>

1.3.	Бег	Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100см) шагом	Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2x10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.
1.4.	Упражнения в ползании, лазании	Подражательные упражнения в ползании (котенок, змейка и т.д.); Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через гору матов, гимнастическую скамейку	По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату
1.5.	Прыжки	Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см)	Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180° , 90°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах)
2.	Специальная физическая подготовка.		
2.1.	Упражнения для развития ловкости	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для рук, ног и туловища в различных исходных положениях. Стойки на носках, на одной ноге и т.п. после передвижений, прыжков. Повороты, наклоны, вращения головы, кружения. Прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук. Подражательные движения в прыжках (воробышек,	Повороты, наклоны, вращения головы, кружения. Прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук. Прыжок с высоты на точность приземления; Прыжки через скакалку: на одной, на двух, со сменой ног, руки скрестно и др.

		кенгуру, заяц и т.п.)	
2.2.	Упражнения для развития гибкости	<p>Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой движений.</p> <p>Подражательные движения (стрела, колечко, улитка и т. д.)</p> <p>Наклоны вперед, в стороны.</p> <p>Шпагаты: на правую ногу, на левую ногу</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой движений</p> <p>Наклоны вперед, в стороны.</p> <p>Шпагаты: на правую ногу, на левую ногу, ноги врозь</p>
2.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	<p>Напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук.</p> <p>Поднимание и опускание прямых рук, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>Лежа на спине сгибание и разгибание туловища, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.)</p> <p>Сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопами.</p> <p>Подражательные движения в ползании (обезьяна, паучок и т.д.)</p> <p>Приседание: ноги вместе и врозь</p>	<p>Поднимание и опускание прямых рук, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>Лежа на спине сгибание и разгибание туловища, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.)</p> <p>Сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопами</p> <p>Приседание: ноги вместе и врозь</p> <p>Вис на перекладине, поднимание ног, подтягивание в висе лежа, висе.</p> <p>Прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте с продвижением вперед, то же из приседа.</p> <p>Запрыгивание на повышенную опору (на стопу матов)</p>
3.	Спортивно-техническая подготовка		
3.1.	Ориентирование в пространстве	<p>Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построение в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий.</p>	<p>Построение в две шеренги, в две колонны и обратно. Повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки. Расширение представлений о пространстве: слева, справа,верху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного.</p>
3.2.	Акробатические упражнения	<p>Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекаат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед.</p>	<p>Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо.</p>

		назад	
3.3.	Висы и упоры	Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.	В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках
4. Спортивные игры			
4.1.	Баскетбол	Перемещение правым, левым боком, спиной – по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах – парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, бросание и ловля мяча. Передача и ловля мяча, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, назад), через одного. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, круг на стене – двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.	Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) – с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение мяча. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу. Броски: двумя от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину. В колоннах – первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.
4.2.	Волейбол	Из основной стойки шаг вправо (влево) – вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»: при упоминании слова «день» дети берут мяч в руки и перемещаются как им удобно, при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком, (один свисток – день, два свистка – ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1-2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу,	С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударь о землю (пол) и поймать, стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками, катить в тройках с перемещением, стоя у стены, с одной руки и подбросить вверх, переместиться под мяч и отбить сверху руками о стену. Игра в парах – «Покажи кулачки», «Расколи полено»-упражнение «Дровосек» (руки – одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак); в колоннах – передал – садись, отбил – беги в конец колонны (отбил – прием мяча снизу двумя руками).

		<p>взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка – сделать 2-3 хлопка – одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону – повторить те же хлопки. Имитационное упражнение «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).</p>	
4.3.	футбол	<p>Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекачивать мяч правой и левой ногой, тоже самое в тройках, удары по мячу о стену (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».</p>	<p>Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах. Игра «сбей кеглю» - стоя в 3-4 –х колоннах по 3-4 человека, линия удара – 3м. Игра «Перебей мяч» - посреди площадки стоит скамейка, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает та команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно продвигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см). игра «Попади в кеглю в воротах» - прямо, справа, слева. Расстояние 5-7 метров.</p>
5	Освоения спортивной борьбы.		
		<p>Изучение стоек, передвижений и поворотов.</p> <p>Подготовка занимающихся к изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства). Особое внимание уделяется правильности положения подбородка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повторение стоек, передвижений и поворотов. - изучение техники падений - подготовка к дальнейшему изучению выведений из равновесия, применяется имитация движения вперед, назад, вправо, влево.
6	Теоретическая подготовка		
6.1.	Нравственная подготовка	<p>Воспитание нравственных качеств направлено на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры. В практических занятиях – самостоятельное выполнение упражнения (под свой счет), но согласно заданию. Обучение сравнению техники упражнений товарищей (по конкретным критериям). Эстафеты (усиление проявления взаимопомощи друг</p>	

		<p>другу).</p> <p>Волевые качества формируются путем повышения их самостоятельности у занимающихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, заданий преподавателя), трудолюбия (старательно тренироваться, не лениться), настойчивости (стремиться выполнить упражнение, которое не получается).</p>
6.2.	Эстетическая подготовка	<p>Эстетические качества проявляются у занимающихся через способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами высокого уровня. Такие качества начинают формироваться уже в процессе выполнения упражнений – ходьбы, бега, прыжков, если преподаватель обращает внимание занимающихся на красоту и правильность движений. Проявление эстетических качеств усиливает посещение крупных спортивных соревнований и восприятие эталонной техники самбо, дзюдо и других видов спорта.</p>
6.3.	Интеллектуальная подготовка	<p>Требования к технике безопасности на занятиях, гигиена занимающихся, виды спорта (летние, зимние), рассказы об известных спортсменах.</p>
7.	Контроль за физической подготовленностью	<p>Контрольные упражнения: челночный бег 3x10, бег 30 м, прыжки в длину, подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине из положения лежа (девочки), наклон вперед не сгибая ног вперед.</p>
8.	Десятиминутные перерывы	
8.1.	Упражнения на расслабление и выгибание	<p>Потягивания в положениях лежа, сидя, стоя;</p> <p>Последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.</p>
8.2.	Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи (самоmassage)	<ul style="list-style-type: none"> - лица («Лепим красивое лицо» и др. - шеи («Лебединая шея»), шейных позвонков («Буратино»-рисуя воображаемым носом), - головы («Моем голову»), - точечный массаж («Чебурашка» -ушных раковин и т.д.) - рук («Мытье рук», «Лепим уверенную и сильную руку» и др.), - ног (Покачай малышку)
8.3.	Упражнения для развития мелких мышц руки	<ul style="list-style-type: none"> - рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование; - опознание предмета на ощупь с закрытыми глазами; - движение кистями по воображаемому препятствию, предмету; - показ движений и форм живых и неживых предметов; - гимнастика для пальцев («Моя семья», «Встреча друзей», «Клавиши и струны»)
8.4.	Упражнения для развития мелких мышц лица, мимики	<ul style="list-style-type: none"> - воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление и др.)

		<ul style="list-style-type: none"> - изображение мимики сказочных персонажей, людей в различных ситуациях (мама делает замечание сыну и т.д.)
8.5.	Дыхательные и звуковые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - имитация через дыхание легкого ветерка, пылесоса, надувание шарика и др. - звукоподражание («Веселая пчелка», «Часики», «Плаксы», «Гудок парохода» и т.д.), - 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, - «рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур, - вдохи и выдохи через правую и левую ноздрю по очереди, - вдох через левую ноздрю, выдох через правую и наоборот, - вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки, - имитация движений грузчиков или дровосеков («уу-у-у-хнем», «х-а-а» и др.),
8.6	Имитационные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - игры с имитацией различных движений («Где мы были – мы не скажем, а что делали – покажем», «Магазин игрушек» и др.) - выполнение движений подражающих различным животным, - «двигательные перевертыши» - выполнение движений противоположных заданным, - придумывание название показываемому движению.

4. Требования к уровню подготовки.

Группа	Общеподготовительные средства	Средства спортивных игр	Освоение спортивной борьбы	Воспитание личности	Теоретическая подготовка
СОГ – 1 6-7 лет	Освоение основных средств: бега, прыжков, ориентирование в пространстве, освоение элементов акробатики, общеразвивающих упражнений, упражнений на гимнастической стенке	Освоение основных средств передвижения и выполнения элементов спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола	Выполнение стоек, передвижений и поворотов, падений, группировок из различных исходных положений	Повышение уровня нравственных качеств: честности, справедливости, готовности помогать окружающим, повышение самостоятельности, трудолюбия и настойчивости,	Знание техники безопасности на занятиях, знание основ личной гигиены
СОГ – 2 8-9 лет	Совершенствование общеподготовительных средств, самостоятельное выполнение упражнений	Самостоятельное выполнение передвижений и элементов спортивных игр	Выполнение в совершенстве стоек, передвижений и поворотов, падений, выведений из равновесия	устойчивый интерес к систематическим спортивно-оздоровительным занятиям, развитие взаимоотношений и сплочение коллектива занимающихся.	Начальные знания о видах спортивной борьбы

5. Методика тестирования.

В конце учебного года на основании данных тренеров-преподавателей проводится анализ уровня развития личности воспитанников спортивно-оздоровительных групп. В дошкольном и младшем школьном возрасте продолжает расширяться область социально-нравственных ориентаций и чувств детей, их самоопределения, отношения к товарищам, делу, к себе. Тренеры побуждают детей к активному проявлению отзывчивости. У детей развиваются умения элементарного самоконтроля и саморегуляции своих действий, взаимоотношений с окружающими. При проведении спортивных праздников, игр-соревнований, тематических праздников особенно ярко проявляется поведение детей.

Критерии оценки развития личности.

Отношение	Низкий 0-1 балл	Средний 2-3 балла	Высокий 4-5 баллов
К товарищам	Не инициативен, проявляет недоверие к окружающим, боязнь общения. Помогает редко, т.к. не умеет показать, объяснить, часто сам нуждается в помощи.	Сохраняет доброжелательное отношение к партнерам в игре. Помогает неохотно, только по просьбе	Товарищам помогает охотно, если заинтересован процессом. Обращает внимание на хорошие действия и поступки детей.
К делу	Трудности преодолевает только с подсказкой, т.к. всегда неуверен в себе	Стремится преодолеть трудности сам, если знает, что получит за это поощрение	В преодолении трудностей всегда проявляет самостоятельность и настойчивость, от помощи отказывается, стремясь доказать, что он лучше всех, пытается утвердиться.
К себе	Правила работы знает, понимает, но редко выполняет, т.к. проявляет излишнюю робость, либо наоборот, агрессивность, упрямство	Внимателен к оценке взрослых, стремится к положительным формам поведения, к общению сотрудничеству	Делает попытки оценить свои и чужие действия с позиции известных правил

Тестирование физических качеств

Для тестирования предлагаются пять контрольных показателей:

- челночный бег 3x10,
- бег 30 м,
- прыжки в длину,
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине из положения лежа (девочки),
- наклон вперед не сгибая ног.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований. В установленные сроки (октябрь, апрель). Результаты тестирования заносятся в специальный протокол ежегодных переводных экзаменов, в котором отслеживаются изменения подготовленности детей за полный учебный год. Для перевода учащегося на следующий учебный год основным требованием является положительная динамика роста результатов. Информация переводных экзаменов хранится в архиве администрации ДЮСШ.

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание единых условий для всех учащихся при выполнении упражнений.

1. Челночный бег 3x10

Оборудование: разметка дистанции 10 м, секундомеры.

Описание теста: бег может проводиться в спортзале или на беговой дорожке стадиона. В спортзале на ковре этот норматив принимается босиком или в носках. Старт дается отдельно по одному участнику после предварительной разминки.

Результат: время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

2. Бег на 30 м.

Оборудование: разметка дистанции 30 м, секундомеры.

Описание теста: бег проводится на беговой дорожке стадиона. Старт дается отдельно по одному участнику после предварительной разминки. Разрешается две попытки.

Результат: время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

3. Прыжки в длину с места, см.

Оборудование: рулетка или разметка в сантиметрах прямо на полу.

Описание теста: прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног от линии в устойчивую остановку для определения точного места постановки пяток. Выполняется три попытки.

Результат: итоговым считается лучший из трех результатов.

4. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине из положения лежа (девочки).

Оборудование: перекладина съемная.

Описание теста: Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) выполняется сгибанием рук в локтевых суставах в положении виса хватом сверху до выведения подбородка на уровень перекладины. Подтягивание на низкой перекладине (девочки) выполняется сгибанием рук в локтевых суставах хватом снизу в положении полувиса до выведения подбородка на уровень перекладины.

Результат: заносится в протокол.

5. Наклон вперед не сгибая ног, см.

Оборудование: скамейка гимнастическая, рулетка или линейка.

Описание теста: наклон вперед не сгибая ног выполняется стоя на краю скамейки, измеряется длина пальцев рук, опущенных ниже края скамейки

Результат: заносится в протокол.

6. Учебно-методическое обеспечение

1. Приборы и оборудование.

Ковер для занятий самбо и дзюдо (размеры) – 1 шт.

Гимнастические маты – 4 шт.

Гимнастическая стенка (4 пролета) – 1 шт.

Гимнастическая скамья (длина 2,5 м) – 2 шт.

Мячи: футбольные – 8 шт.

 Волейбольные – 8 шт.

 Набивные (вес 800- 1000 г.) – 15 шт.

Канат для перетягивания – 1 шт.

Канат подвесной – 1 шт.

Медицинские весы - 1 шт.

Аптечка – 1 шт.

2. Спортивный инвентарь для проведения игр:

Кегли – 21 шт.

Скакалка – 15 шт.

Теннисный стол – 1 шт.

Ракетки, мячи для настольного тенниса – 2 набора

Обручи – 10 шт.

Волейбольная сетка - 1 шт.

7. Наглядные пособия.

Плакаты, пропагандирующие здоровый образ жизни, рассказывающие о спортивной жизни известных спортсменов

Плакаты «Основы личной гигиены», «Правила поведения»

4. Канцелярские товары.

Для проведения творческих конкурсов:

Карандаши, ручки, альбомные листы различного формата, ватман, фломастеры, краски.

7. Список литературы.

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2004 № 199-ФЗ
2. Устав МОУ ДОД «Самбо и Дзюдо»
3. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ РФ
4. Типовое положение образовательных учреждений дополнительного образования детей № 212 от 22.02.97
5. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: Учебное пособие. – Красноярская высшая школа МВД России, 1998
6. Водовозова Е.Н. Умственное и нравственное воспитание детей от первого проявления сознания до дошкольного возраста. 6-е издание СПб, 1907 с.154
7. Свищев И.Д., Жердеев В.Э., Кабанов Л.Ф. и др. ДЗЮДО. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003
8. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. – Ростов н/Д: Феникс, 2006
9. Старт: Программа для инструктора по физическому воспитанию детей 3-7 лет//Дошкольное образование. – 1996,1997.
10. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. САМБО: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2005.
11. Конева Е.В. Детские подвижные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2006
12. Корлякова С.В., Деникаева О.В. Рекомендации по разработке и требования к утверждению учебных программ дополнительного образования детей. Методическое пособие. Екатеринбург: Объединение «Дворец молодежи», 2001
13. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления: Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000
14. Ерёгин С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И. и др. ДЗЮДО: Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза Дзюдо и Федерации дзюдо России. М.: Советский спорт, 2005
15. Региональная программа физического и валеологического развития детей дошкольного возраста «Азбука здоровья» /Сост. Т.Э. Токарева. – Пермь, 1997.

8. Сведения о составителях.

Ф.И.О. составителя Ичѐткина Ольга Ивановна
Место работы МОУ ДОД ДЮСШ «Самбо и Дзюдо»
Должность методист-инструктор
Образование высшее
Педагогический, специальный стаж – 6 лет
Квалификационная категория – 1-ая
Домашний адрес г. Качканар, 4а м-н, д.77, кв. 3/1

Ф.И.О. составителя Кашин Игорь Леонидович
Место работы МОУ ДОД ДЮСШ «Самбо и Дзюдо»
Должность тренер-преподаватель
Образование высшее
Педагогический, специальный стаж – 17 лет
Квалификационная категория – 1-ая
Домашний адрес г. Качканар, 10 м-н, д.41, кв. 48

9. Аннотация.

Учебная программа для спортивно-оздоровительной группы является составительской и предназначена для дошкольников и младших школьников, занимающихся в системе дополнительного образования и спортивных школах.

Программа отвечает современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебным программам по видам спорта для учащихся ДЮСШ.

Программа для СОГ адаптирована для детско-юношеской спортивной школы «Самбо и Дзюдо», более подробно рассмотрены методические рекомендации и разработки занятий по общей физической подготовке и укреплению здоровья младших воспитанников спортивной школы, большое внимание уделено воспитательной работе и созданию благоприятных психологических условий в детском коллективе.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, акробатикой, игровыми и единоборными видами спорта.

Цель обучения по программе: разносторонняя физическая подготовка дошкольников и младших школьников преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники спортивной борьбы.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью успешной дальнейшей специализации по самбо. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

Обучение технике борьбы самбо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам. Занимающиеся спортивно-оздоровительных групп проходят подготовку в течении 2-х лет. По итогам каждого года подготовки занимающиеся выполняют контрольные нормативы, пройдя которые они будут переведены в группу начальной подготовки.

10. Приложения.

Все начинается с игровых подражательных движений

Подражательные движения имеют большое значение для обучения детей дошкольного и младшего школьного возраста разнообразным видам движений и игровым упражнениям. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений, спортивных упражнений, игр.

Это самый доступный для детей способ восприятия двигательной деятельности. Например, если попытаться объяснить ребенку технику ползания с опорой на ноги впереди и на руки сзади за спиной, он поймет не сразу, а трудности в выполнении данного движения приведут к нежеланию продолжать. Если назвать упражнение «паучою» и затем показать движения, то ребенок преодолеет любое двигательное препятствие, потому что это уже будет игра. А дальше наш «паучою» будет ползать поднимая и опуская живот (для укрепления мышц), прыгать на двух ногах, подскакивать с ноги на ногу, т.д.

При назывании движения через образ дети подражают зверям, птицам, рыбам, людям разных профессий. Образно-подражательные движения развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и пространстве, внимание, фантазию и др.

С помощью подражательных движений дети достигают высоких результатов, тем самым реализуя свой двигательный потенциал, раскрывая свои природные задатки, интересы и способности. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из разных исходных положений с большим разнообразием видов движений: ходьбы, бега, прыжков, ползания, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Ознакомление детей с подражательными движениями начинается с раннего возраста в упрощенной форме, с постепенным усложнением техники выполнения, с эмоциональной передачей характера образа (мимика, движения всего туловища, темп, характер передвижения и др.)

Знакомя ребенка с каким-либо подражательным движением, ему не только показывают точную технику, эмоционально передают характер, образа, но и предлагают сделать так же. Это вызывает у него интерес и желание подражать. Приемы показа подражательных движений могут быть разными, это зависит от сложности того или иного движения, образа. Например, можно сначала назвать образ, а потом показать подражательное движение и попросить детей угадать образ. Показ сопровождать объяснением того, как двигаются при этом разные части туловища. Например, лягушка передние лапки (руки) ставит рядышком между ног, а задние лапки (ноги) расставляет широко. У лягушки передние лапки (руки) как бы убегают вперед, а задние (ноги) прыжком догоняют их.

С выполнением подражательного движения на спортивных снарядах название образа не изменяется; например, подражая кенгуру, дети выполняют прыжок с высоким подниманием колен к груди. Затем это движение используется при спрыгивании с высоты.

Методические рекомендации при проведении занятий с детьми 6-7 лет.

Ходьба

1. Следить за хорошей осанкой, естественной работой рук, правильным выполнением переката с пятки на носок.
2. Следить, чтобы дети при ходьбе приставным шагом старались идти легко, слегка пружиня, не поворачивая корпус в сторону шага.
3. Давать задания, в которых меняются темп и направление движения при ходьбе, с разными положениями рук, умение чередовать ходьбу с другими движениями.
4. Обратит внимание на четкость выполнения заданий, в которых ходьба чередуется с бегом, прыжками, ползанием.
5. Проводить чаще упражнения в ходьбе: по песку, по дорожкам с естественными поворотами и уклонами, с преодолением встречающихся на пути препятствий.

Бег

1. Обращать внимание на естественность и легкость бега, энергичное отталкивание, эластичную постановку стопы.
2. Следить, чтобы при беге дети ставили стопы ближе одна к другой, не разводили в стороны носки ног.
3. Использовать бег в подвижных играх. При условии частого использования бега во всех формах работы, применять бег на отрезках 40—60 м, чередуя его со спокойной ходьбой.

Прыжки

1. Обращать внимание детей на отдельные элементы прыжков, например правильное исходное положение.
2. Закреплять навыки хорошего отталкивания и мягкого приземления.
3. Предлагать подводящие упражнения, например, для укрепления мышц стопы — подниматься на носках и опускаться на всю стопу, сначала не помогая руками, а затем сочетая со взмахом рук вперед-вверх.

Катание, метание, бросание

1. Напоминать детям, что при ловле мяча следует вытягивать руки вперед, как бы встречая летящий мяч, а затем, поймав, мягким движением сгибать руки, подтягивая мяч к себе, но не прижимать его к груди.
2. Уточнять некоторые элементы техники: стоять надо по направлению броска, ноги расставить; при броске от груди несколько отклониться назад и, распрямляя одновременно обе руки, выпрямиться и толкнуть мяч вперед; при броске из-за головы — руки с мячом свести назад за голову, слегка прогнуться в пояснице, затем быстрым движением выпрямить туловище и руки, послать мяч вперед-вверх.
3. Объяснять и показывать детям правильную позу при метании, обращать внимание на исходное положение. Так, при метании правой рукой назад слегка отставляется правая нога, и туловище слегка поворачивается также вправо. При метании левой рукой меняется исходное положение. Одобрить, если ребенок без остановки выполняет замах и бросок.
4. Создавать условия для самостоятельных попыток, овладеть метанием на прогулках в лесу, на лугу и т.д. Предлагать задания и игры: попади в мяч, попади в дерево, брось выше куста, перебрось через куст и т.п.

Ползание

1. Усложнять препятствия, которые нужно преодолевать.
2. Показывать детям правильный хват руками: четыре пальца внизу, большой сверху при ползании по бревну, гимнастической скамейке.
3. Напомнить детям, что передвигаться по гимнастической вертикальной стенке они должны, не пропуская перекладины, стараясь использовать чередующийся шаг.
4. Необходимо помнить, что чередующийся шаг осваивается при влезании на предмет. При спезании можно использовать более простой — приставной шаг.
5. Помочь освоить детям переход с пролета на пролет, переступая приставными шагами в сторону и перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении.

Равновесие

1. Требовать от ребят умения контролировать положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения.
2. Проводить упражнения в равновесии в спокойном темпе, не включать соревнований на быстроту выполнения движения.
3. Обращать внимание на уверенное выполнение статических поз, четкое спокойное выполнение ходьбы по уменьшенной и повышенной площади опоры.

Общеразвивающие упражнения

1. Точно дозировать упражнения и применять их в разнообразных вариантах и комбинациях.
2. Обеспечивать избирательный характер воздействия на отдельные звенья двигательного аппарата, отдельные группы мышц на определенные системы организма — в зависимости от конкретных задач.

Спортивные упражнения

1. Создать предпосылки для овладения основами техники в спортивных упражнениях.
2. Рассматривать спортивные упражнения как начальное ознакомление детей с «азбукой спорта» как средство активного отдыха после занятий, проводимых в помещении.

Подвижные игры

1. *С бегом:* «Найди свой цвет», «Пилоты», «Береги предмет», «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Ловишки», «Змея», «Кошка и мышки».
2. *С прыжками:* «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Перепрыгну гору».
3. *С ползанием и лазаньем:* «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и шенята», «Обезьянки».

4. С бросанием и ловлей: «Подбрось—поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Кольцеброс», «Мяч в доме», «Теремок».

5. На ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Позвони в погремушку», «Кто ушел», «Жмурки».

Постоянно помните о дозировке в игре. Нельзя спрашивать детей, устали ли они. Увлеченные игрой, дети не замечают усталости. Тщательно следите за внешними проявлениями утомления (учащенное дыхание, покраснение лица), за поведением (частое нарушение правил, грубость, вялость), своевременно заканчивайте игру.

Методические рекомендации при проведении занятий с детьми 8-9 лет.

У ребят этого возраста повышается выносливость, улучшается координация движений. Они лучше прыгают, точнее бросают и ловят мяч, легко и ритмично бегают. В этом возрасте наиболее часто выявляются первые дефекты в осанке. Ребенка надо учить правильной манере держаться. Необходимо укреплять мышцы и связки систематическими физическими упражнениями: использовать специальные упражнения, способствующие формированию осанки, проводить их преимущественно в форме игры, применяя имитационные(подражательные)движения.

В этом возрасте может наблюдаться плоскостопие. Оно затрудняет работу всего опорно-двигательного аппарата. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине.

Основным средством профилактики и главным методом лечения плоскостопия остается специальная гимнастика. Во время занятий физическими упражнениями необходимо широко

использовать различные мелкие предметы: мячи, кубики, шарики, палочки, обручи, давая задания детям в захватывании этих предметов пальцами ног, включать ходьбу и бег. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных краях стопы.

Следует продолжить комплекс закалывающих мероприятий, обеспечить ежедневное пребывание на воздухе, закреплять самостоятельные навыки в проведении простейших водных процедур.

Ходьба

1. Продолжать работу по улучшению у детей координации движений при ходьбе, сохранению хорошей осанки.
2. Обучать ходьбе с высоким подниманием коленей — «как лошадки». Напоминать, что ногу надо согнуть и поднимать повыше, опускать ногу на землю мягко, не топая.
3. Обучать останавливаться точно по сигналу, приседать, поворачиваться.
4. Развивать ловкость в ходьбе «змейкой».

Бег

1. Научить во время бега слушать подаваемый сигнал, например, быстро останавливаться, повернуться, не потеряв равновесия.
2. Научить бегу по кругу.
3. Приучать детей часто менять направление бега, его темп, включать повороты, неожиданные остановки.

Прыжки

1. Следить, чтобы дети отталкивались и приземлялись одновременно на обе ноги, показывать, как надо правильно взмахнуть руками.
2. Научить детей прыгать на двух ногах определенное расстояние в точно обозначенное место.
3. Обучать прыжку вверх с места через невысокие препятствия.

Катание, бросание, ловля

1. Продолжать учить детей бросанию мячей двумя руками разными способами: от груди из-за головы. Добиваться выполнения броска указанным способом. Показывать и пояснять, что надо стараться выпрямить руки вслед за мячом, движение должно быть быстрым, резким.
2. Напоминать о способах ловли мяча: при броске вверх удобнее ловить мяч снизу, в подставленные ладони, с расставленными (свободно) в стороны пальцами; мяч, брошенный вниз, легче поймать, обхватывая его с обеих сторон. Если мяч подскочил слишком высоко, то его можно поймать, подставляя ладони снизу.

3. Заинтересовать детей результатом успешного выполнения задания перед метанием в цель: нужно внимательно присмотреться к цели, прицелиться и бросить мяч.

4. Научить детей предавать мячу правильную траекторию метания, используя в качестве ориентира горизонтально вытянутую веревку на высоте 1,5 м.

5. Следить, чтобы метание дети выполняли как правой, так в левой рукой.

Лазанье

Обозначить места начала и окончания движения (2—3 м до препятствия и столько же за ним). Это позволяет сочетать переползание с ползанием, сделать упражнение более продолжительным, увеличить нагрузку. Заканчивать упражнения в ползание, как правило, активным выпрямлением, потягиванием, хлопком в ладоши над головой. **Равновесие**

1. Напомнить детям, что при движении по узкой или высокой опоре им следует держаться прямо, стараться не опускать голову, смотреть вперед (на игрушку, поставленную впереди).

2. Использовать предметы высотой 15—20 см для перешагивания с увеличением расстояния между ними до 20—25 см.

3. Усложнять движения при ходьбе по доске и скамейке, предлагая поставить руки в стороны или на пояс, но не настаивать на этом, если ребенок боится.

4. Поощрять за самостоятельное, без помощи взрослого, выполнение упражнений.

Подвижные игры и игровые упражнения

1. Обращать серьезное внимание на развитие различных движений в играх, которые отображают ряд явлений окружающей действительности.

2. Предоставить возможность играть самостоятельно, умело руководя их играми, используя различные воспитательные приемы — показ, пример, объяснение или напоминание, а изредка и совместную игру.

3. Не подавлять инициативу детей, давать разное направление игре, усложнять ее, повышая интерес к дальнейшей деятельности.

4. Чередовать игры — подвижные с настольными и т.п.

5. В ходьбе и беге использовать игры: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

В прыжках: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки в кот», «С кочки на кочку».

В бросании и ловле: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Примерный план – график распределения учебных часов для СОГ – 1 (6-7 лет).

№ п/п	Разделы подготовки	всего	месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	87	8	8	8	8	8	7	7	6	6	9	6	6
2	Специальная физическая подготовка	46	2	2	2	4	5	5	6	5	5	4	3	3
3	Спортивно-техническая подготовка	90	4	6	6	10	9	8	9	7	6	7	9	9
4	Спортивные игры	21	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2
5	Освоение спортивной борьбы	16	-	-	2	2	2	2	2	2	2	-	-	2
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Контроль за физической подготовленностью	4		2						2				
8	10-минутные перерывы	6	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	Всего:	282	17,3	21,3	21,3	26,3	26,3	25,3	27,3	25,3	22,3	23,3	21,3	22,3

Примерный план – график распределения учебных часов для СОГ – 2 (8-9 лет).

№ п/п	Разделы подготовки	всего	месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	83	8	8	8	6	6	6	8	6	6	9	6	6
2	Специальная физическая подготовка	50	2	2	4	6	4	4	6	6	6	4	3	3
3	Спортивно-техническая подготовка	90	4	6	6	10	9	8	9	7	6	7	9	9
4	Спортивные игры	18	2	2	2	-	-	-	2	2	2	2	2	2
5	Освоение спортивной борьбы	19	-	-	2	3	3	3	2	2	2	-	-	2
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Контроль за физической подготовленностью	4		2						2				
8	10-минутные перерывы	6	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	Всего:	282	17,3	21,3	21,3	26,3	26,3	25,3	27,3	25,3	22,3	23,3	21,3	22,3

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575871

Владелец Решетникова Галина Николаевна

Действителен с 03.03.2021 по 03.03.2022