

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ Г.МУРМАНКА ДЕТКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ЕДИНОБОРСТВ №19

Принята 02.04.2021 года  
Решением педагогического Совета  
МБУ ДО г.Мурманска ДЮСШ  
единоборств №19  
Протокол №2 от 02.04.2021 года

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО г.Мурманска ДЮСШ  
единоборств №19  
А.А. Целобенок  
Приказ №82 от 13.04.2021



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЮНЫЙ ЕДИНОБОРЕЦ»

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Составители:  
тренеры-преподаватели: Давыдов Л.Л.  
Глебов Д.С.  
Уварова Е.В.

Мурманск  
2021

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	13
4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	24
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	27
6. ПРИЛОЖЕНИЯ	34

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы:

✓ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

✓ приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г.

№ 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

✓ Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СП 1.2.3685-21.

Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ

✓ письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Нормативная база персонифицированного финансирования дополнительного образования в Мурманской области

✓ Концепция персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Мурманской области, утвержденная распоряжением Правительства Мурманской области от 06.03.2020 № 38-РП

✓ Правила персонифицированного финансирования Мурманской области, утверждённые приказом министерства образования науки Мурманской области от 19.03.2020 № 462

### **Актуальность программы и педагогическая целесообразность**

Всестороннее развитие младшего школьного возраста 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 младшем школьном возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу, повышает уровень подготовленности к обучению в школе.

Данная программа предназначена для занимающихся в условиях Кольского Заполярья.

**Адресат программы:** дети 7 - 10 лет. Принимаются дети, желающие заниматься единоборствами и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

**Срок реализации программы** – 9 месяцев.

**Уровень сложности:** «Стартовый уровень» Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Формы занятий:** очная

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой;
- соревнования, спортивно-массовые мероприятия;
- тестирование.

**Объем программы и режим работы:** Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 39 учебных недель. 117 часов. 3 академических часа в неделю. Академическим часом с сентября по декабрь считать 35 минут, с января по май 40 минут.

**Цель программы:** Укрепить физическое и психическое здоровье обучающихся, сформировать позитивное развитие, стойкий интерес к занятиям единоборствами.

**Обучающие задачи:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков;
- формирование понятий физического и психического здоровья.
- формирование знаний об истории развитии единоборств;

**Развивающие задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

**Воспитательные задачи:**

- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.

**Наполняемость групп** – 15-20 человек.

**Планируемые результаты освоения программы:**

На конец освоения программы занимающиеся должны:

- овладеть теоретическими знаниями;
- развить специальные физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

**Формы подведения итогов реализации программы** - промежуточная и итоговая аттестация (контрольные нормативы по ОФП).

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

План-схема годового цикла подготовки рассчитана на 39 недель обучения непосредственно в школе.

**Академическим часом с сентября по декабрь считать 35 минут, с января по май 40 минут.**

#### Учебный план.

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	9	9	0	контрольные нормативы
2.	Общая физическая	65	1	64	контрольные нормативы
3.	Техническая	23	1	22	контрольные нормативы
4.	Психологическая	8	2	6	контрольные нормативы
5.	Соревнования	8	2	6	контрольные нормативы
6.	Промежуточная и итоговая аттестация	4	0	4	контрольные нормативы
7.	Общее количество часов.	<b>117</b>	<b>15</b>	<b>102</b>	

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	9	согласно расписания	согласно расписания	учебно - тренировочные занятия	13	Основы знаний Ходьба Равновесие Бег Прыжки ОРУ (общеразвивающие упражнения) Начальные формы упражнений Подвижные игры и игровые упражнения Построения, перестроения Тестирование	согласно расписания	тестирование
2	10	согласно расписания	согласно расписания	учебно - тренировочные занятия	14	Основы знаний Ходьба Равновесие Бег Прыжки ОРУ (общеразвивающие упражнения) Начальные формы упражнений Подвижные игры и игровые упражнения Построения,	согласно расписания	тестирование

						перестроения		
3	11	согласно расписания	согласно расписания	учебно-тренировочные занятия	12	Основы знаний Ходьба Равновесие Бег Прыжки Имитационные упражнения ОРУ (общеразвивающие упражнения) Начальные формы упражнений Подвижные игры и игровые упражнения Построения, перестроения	согласно расписания	тестирование
4	12	согласно расписания	согласно расписания	учебно-тренировочные занятия, спортивные-массовые мероприятия	14	Основы знаний Равновесие Бег Лазанье ОРУ (общеразвивающие упражнения) Начальные формы упражнений Висы Подвижные игры и игровые упражнения	согласно расписания	тестирование
5	01	согласно расписания	согласно расписания	учебно-тренировочные	13	Основы знаний Равновесие Бег Лазанье	согласно расписания	тестирование

				занятия		ОРУ (общеразвивающие упражнения) Начальные формы упражнений Висы Подвижные игры и игровые упражнения		
6	02	согласно расписания	согласно расписания	учебно-тренировочные занятия	12	Основы знаний Равновесие Бег Лазанье ОРУ (общеразвивающие упражнения) Начальные формы упражнений Упоры Подвижные игры и игровые упражнения	согласно расписания	тестирование
7	03	согласно расписания	согласно расписания	учебно-тренировочные занятия, спортивные мероприятия	13	Основы знаний Равновесие Бег Катание, бросание, ловля мяча ОРУ (общеразвивающие упражнения) Начальные формы упражнений Упоры	согласно расписания	тестирование



						Подвижные игры и игровые упражнения		
8	04	согласно расписа ния	соглас но распис ания	учебно - тренир овочны е занятия	13	Основы знаний Равновесие Бег Катание, бросание, ловля мяча ОРУ (общеразвива ющие упражнения) Начальные формы упражнений Подвижные игры и игровые упражнения	соглас но распис ания	тестир ование
9	05	согласно расписа ния	соглас но распис ания	учебно - тренир овочны е занятия	12	Основы знаний Равновесие Бег Имитационны е упражнения ОРУ Начальные формы упражнений (общеразвива ющие упражнения) Подвижные игры и игровые упражнения	соглас но распис ания	тестир ование

План-график распределения учебных часов в группах.

п/п	Разделы подготовки	Месяцы								Количество часов	
		X	I	II	III	IV	V	VI	VII		
.	Основы знаний									9	
.	Ходьба									3	
.	Равновесие			+		+	+	+		9	
.	Бег									9	
.	Лазанье									3	
.	Прыжки									3	
.	Катание, бросание, ловля мяча									2	
.	Имитационные упражнения									4	
.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)									37	
0.	Начальные формы упражнений									9	
1.	Висы									2	
2.	Упоры									2	
3.	Подвижные игры и игровые упражнения									18	
4.	Построения, перестроения			+						3	
5.	Зачетные требования, тестирование	+							+	4	
Всего часов:		3	4	2	4	3	2	3	3	3	117

Планирование предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах физического воспитания школьников на конкретных отрезках времени. Составление учебных планов

выполнено с учетом требований:

- соответствия плана нормативным и программным документам;
- учета общих принципов физического воспитания (гармоничного развития личности, связи с жизнедеятельностью, принципа оздоровительной направленности);
- реальности, конкретности, гибкости планирования.

В системе физического воспитания школьников целесообразно разрабатывать документы планирования в зависимости от сроков действия. Данная программа предусматривает планирование системы занятий с детьми 7-10-летнего возраста на протяжении 9 месяцев учебного года.

**Перспективное планирование** системы занятий составлено для одного учебного года и сводится к распределению программного материала по месяцам. В процессе перспективного планирования разработаны «Календарный учебный график» занятий для школьников 7 – 9 летнего возраста на 39 недель», планирование определяет и контрольные нормативы

**Текущее планирование** предусматривает большую конкретность работы тренера-преподавателя по реализации задач и последовательности использования средств для их решения. Текущее планирование представлено в программе планами-графиками распределения материала для занимающихся 7 – 10 летнего возраста.

**Оперативное планирование** охватывает временные рамки одной недели и представлено еженедельными план-схемами каждого занятия.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

### **Общая характеристика детей Младшего школьного возраста (7-10 ЛЕТ)**

#### **Основные цели работы с детьми 7-10 лет**

Необходимо:

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

#### **Младший школьный возраст**

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

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

Особенности организации двигательной деятельности школьников 7-10 лет

Необходимо:

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

### **Средства физического воспитания и их назначение для обучающихся 7-10 лет**

В процессе занятий с младшими школьниками среди средств

физического воспитания выделяют гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

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

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха. Гигиенические условия пребывания ребенка в общеобразовательном учреждении и дома определены медицинскими рекомендациями.

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

огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Основное специфическое средство физического воспитания - физические упражнения. Они включают в себя: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, равновесие), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения; подвижные игры (сюжетные, бессюжетные).

Структура специфических средств:

- Основное внимание уделяется упражнениям, содействующим формированию умений и навыков безопасного падения: группировки из различных исходных положений, перекаты в группировке; самостраховки при падении на бок, на спину, на живот, кувырком.

- Упражнения, направленные на освоение начальных форм технических действий: вращения лежа, стойка на голове и руках согнувшись, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине без касания головой гимнастических матов.

- Упражнения, направленные на освоение начальных форм технических действий:

- стойки;
- перемещения (обычными шагами; приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали);
- 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.

- Начальные упражнения с малыми и набивными мячами (1 кг)
- Упражнения по воспитанию дисциплинированности и самостоятельности.

### **Характеристика форм работы с обучающимися 7-10 лет**

#### **Тренировочное занятие с обучающимися 7-10 лет**

Тренировочное занятие с младшими школьниками - это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

**Цели и задачи.** Занятие должно формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественную биологическую потребность в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей.

**Характерные признаки.** Ярко выраженная дидактическая направленность занятия; руководящая роль преподавателя; строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

**Требования к занятиям.** Каждое предыдущее занятие связано с последующим и составляет систему; важно обеспечить оптимальную двигательную деятельность детей; занятие должно соответствовать возрасту, уровню подготовленности детей; следует использовать физкультурно-оздоровительное оборудование, музыкальное сопровождение.

#### **Структура занятия:**

**Вводная часть** должна подготавливать организм ребенка к предстоящей физической нагрузке, активизировать его внимание, повышать эмоциональное состояние. Эти задачи осуществляются разнообразными средствами (строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега с заданиями, танцевальные элементы, игры на внимание). Желательно проводить упражнения, укрепляющие мышцы спины и формирующие рациональную осанку.

**Основная часть** включает общеразвивающие упражнения, которые помогают подготовить двигательный аппарат, центральную нервную систему и вегетативные функции организма ребенка к выполнению более сложных физических упражнений. Общеразвивающие упражнения проводят с предметами и без них. С помощью этих упражнений укрепляются крупные мышечные группы, формируется рациональная осанка, развиваются физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

**Заключительная часть** содействует снижению физиологического возбуждения, предусматривает упражнения низкой интенсивности или «успокаивающие» игры.

## **Физическое воспитание для обучающихся 7 - 10-летнего возраста.**

**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, ползание 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

**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, движения животных.

**Выполнение основных видов движений**

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; 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;

- согласованность 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 мата, 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 па 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. Полу присед, 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 па дальность и в цель выполняется точно в случаях, когда:

• левая нога впереди па расстоянии  $3/4$  шага, туловище вполборота в направлении метания;

• при замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится па-зад 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) характеризует кратковременная повторяемость элементов: поочередное движение рук и ног с момента опоры ноги на рейки лестницы и задержка обеих ног на них - приставной шаг.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсмена. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать свои действия.



Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

### **План теоретической подготовки.**

№ п/ п	Название темы	Краткое содержание темы.
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

### **Развитие общей физической подготовленности**

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:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- 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 дви-

жениям. 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 школьников уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазанье 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 сердечно-сосудистой 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, выпрыгивание 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, поднимание 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 школьного 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 младшего школьного возраста обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие.

- 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.

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

- Необходимость развития выносливости у детей 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.

- 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, мобилизоваться.

### **Техническая подготовка**

Техника выполнения общефизических упражнений.

**Техника физического упражнения** – это способ решения двигательной задачи.

В основе каждого способа выполнения физического упражнения лежит совокупность взаимосвязанных движений. Эти движения, объединенные между собой общей смысловой (целевой) направленностью физического упражнения, называют операциями.

**Стандартная техника** – это научно обоснованный, наиболее рациональный способ решения двигательной задачи.

Двигательные действия состоят из отдельных движений. При этом не все движения в нем являются одинаково важными. В связи с этим различают основу техники движений, основное (ведущее) звено и детали техники.

**Основа техники** – это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

**Основное (ведущее) звено техники** – это наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.

Выполнение ведущего звена техники в движениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий.

Техника физических упражнений совершенствуется под воздействием систематических тренировок. Критерием оценки эффективности техники движения являются качественные и количественные результаты выполнения двигательной задачи. Совершенствованию техники движения способствует применение спортивного инвентаря, учет биомеханических закономерностей.

### **Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки ребенка состоит в следующем:

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в

решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

#### **Медицинское обследование**

Обеспечение своевременного прохождения медицинского осмотра осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации (в ред. Федерального закона от 03.07.2016 №286-ФЗ) и согласно графику отделения спортивной медицины по согласованию с ДЮСШ.

### **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Работа коллектива МБУ ДО города Мурманска ДЮСШ единоборств №19 направлена на создание комфорта, уюта, положительного эмоционального настроения обучающихся. Материально - техническое оснащение и оборудование, пространственная организационная среда соответствует санитарно-гигиеническим требованиям. Условия труда и жизнедеятельности обучающихся отвечают требованиям охраны труда.

Материально-техническая база периодически претерпевает преобразования, трансформируется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет педагогам организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, созданию положительного психологического климата в группах, а также всестороннему развитию личности каждого ребенка.

Для занятий есть необходимый инвентарь:

- скакалки;
- гимнастические скамьи;
- мячи (футбольный, баскетбольный);
- шведская стенка;
- набивные мячи.

#### **Кадровое обеспечение программы**

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель. Один раз в пять лет проводится аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории на основе профессиональной деятельности. Один раз в три года тренер-преподаватель проходит

повышение квалификации. Минимальные требования для образования тренера-преподавателя – среднее специальное образование.

### Оценочные и методические материалы

#### Тестирование обучающихся (контрольные нормативы)

Цель мониторинга – выяснить, насколько образовательный процесс, организованный в учреждении, способствует позитивным изменениям в личности ребенка, формированию ключевых компетенций; обнаружить и решить наиболее острые проблемы его организации с тем, чтобы анализировать, обобщать и распространять положительный опыт деятельности педагогов.

Мониторинг результатов освоения осуществляется посредством сдачи контрольно-переводных нормативов.

Периодичность мониторинга - 1 раз в 6 месяцев.

Формой фиксации является протокол контрольно-переводных нормативов, утвержденный локальным актом учреждения.

#### Нормативы по ОФП с оценочной системой

7-8 лет	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег 3*10м(с)	10.3	10.0	9.2	10.6	10.4	9.5
или бег на 30м(с)	6.9	6.7	6.0	7.1	6.8	6.2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	--	--	--
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30

9-10 лет	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	3	4	5	3	4	5
Бег на 30м(с)	6.2	6.0	5.4	6.4	6.2	5.6
или бег на 60м(с)	11.9	11.5	10.4	12.4	12.0	10.8
Подтягивание из виса на высокой	2	3	5	--	--	--

перекладине (количество раз)						
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
или прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
Челночный бег 3*10м(с)	9.6	9.3	8.5	9.9	9.5	8.7

Примечание:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными спортсменом, если норматив засчитан более чем в 70 % заданных упражнений.

2. Оценочная система:

«5» - отлично

«4»- хорошо

«3» - удовлетворительно

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. – 214 с. – (Университетская серия). – ISBN 978-5-379-02007-1. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
2. Здоровье ребенка. Большая медицинская энциклопедия. – Саратов : Научная книга, 2019. – 980 с. – ISBN 978-5-9758-1871-3. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/80199.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
3. Копейкина, Т. Е. Организация оздоровительной физической культуры для детей дошкольного возраста : учебное пособие / Т. Е. Копейкина. – Архангельск : САФУ, 2019. – 102 с. – ISBN 978-5-261-01424-9. – URL: <https://e.lanbook.com/book/161932> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
4. Крукович, Е. В. Состояние здоровья детей и определяющие его факторы : монография / Е. В. Крукович, Л. В. Транковская. – Владивосток : Медицина ДВ, 2018. – 216 с. – ISBN 978-5-98301-146-5 – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/667880> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
5. Леван, Т. Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде : учебнометодическое пособие / Т. Н. Ле-ван. – Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2019. – 224 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-00091-574-5. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/961486> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
6. Лутовина, Е. Е. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни детей и подростков : учебное пособие / Е. Е. Лутовина. – Оренбург : [Б. и.], 2016. – 47 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/353112> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
7. Масалова, О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О. Ю. Масалова ; под редакцией М. Я. Виленского. – Москва : КноРус, 2016. – 183, [1] с. – ISBN 978-5-406-04669-2. – Текст : непосредственный. Место хранения: ОХФ 5
8. Гурьев, С. В. Технологии физического воспитания : монография / С. В. Гурьев. – Москва : Русайнс, 2020. – 132 с. – ISBN 978-5-4365-2049-0. – URL: <https://www.book.ru/book/934111>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
9. Морозова, Е. Е. Здоровьесберегающая деятельность в системах образования и здравоохранения / Е. Е. Морозова, В. И. Морозов ; Сарат. нац. исслед. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. – Саратов : Издательство Саратовского университета, 2016. – 149, [3] с. : ил. – Библиогр.: с. 123-127 (76



назв.). – ISBN 978-5-292-04381-2. – Текст : непосредственный. Место хранения: ОХФ

10. Орехова, Т. Ф. Организация здоровьесотворяющего образования в современной школе: монография / Т. Ф. Орехова. – 3-е издание, стереотипное. – Москва : ФЛИНТА, 2016. – 355 с. – ISBN 978-5-9765-1210-8. – URL: <https://e.lanbook.com/book/85988> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный. 6

11. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования : монография / Т. Ф. Орехова. – 3-е издание, стереотипное. – Москва : ФЛИНТА, 2016. – 353 с. – ISBN 978-5-9765-1211-5. – URL: <https://e.lanbook.com/book/85989> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

12. Состояние здоровья детей современной России / А. А. Баранов, В. Ю. Альбицкий, Л. С. Намазова-Баранова, Р. Н. Терлецкая. – 2-е издание, дополненное. – Москва : ПедиатрЪ, 2020. – 116 с. – (Серия «Социальная педиатрия» / Союз педиатров России ; вып. 21). – ISBN 978-5-6042577-1-5. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/95237.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

13. Гурьев, С. В. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебно-методическое пособие / С. В. Гурьев. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 218 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-014873-1. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1009496> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

14. Школьная гигиена : учебное пособие / составитель Н. И. Федоровская. – Комсомольск-на-Амуре : Издательство АмГПГУ ; Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 141 с. – ISBN 978-5-85094-418-6 (Изд-во АмГПГУ) ; ISBN 978-5-4497-0153-4 (Ай Пи Ар Медиа). – URL: <http://www.iprbookshop.ru/86462.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный. Статьи из периодических изданий

15. Андреева, И. Г. Формирование культуры здоровья средствами учебного предмета / И. Г. Андреева. – Текст : непосредственный // Химия в школе. – 2017. – № 2. – С. 11-18. – Библиогр.: с. 18 (15 назв.). – ISSN 0368-5632. Возможности достижения личностных результатов в вопросах ценностного отношения к здоровью в содержании химического образования. Место хранения: ОПИ

16. Беккер, Ю. ИКТ на занятиях по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста / Ю. Беккер. – Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 5. – С. 37-43 : ил. – Библиогр.: с. 43 (5 назв.). – ISSN 0012-561X. Статья содержит теоретические и методические

материалы по проблеме использования информационных компьютерных технологий в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста, методические приемы использования информационных компьютерных технологий для формирования представлений о здоровом образе жизни и для сохранения здоровья детей. Место хранения: ОУООПН-ЧЗ 13

17. Борисова, М. Проблема формирования основ здорового образа жизни ребенка / М. Борисова, К. Валевская. – Текст : непосредственный // Обруч: образование, ребенок, ученик. – 2020. – № 3. – [1-3-я с. вкл.]. – ISSN 2308-7498. История развития формирования основ здорового образа жизни дошкольника. Место хранения: ОУООПН-ЧЗ 13

18. Борисова, М. Современные технологии физического воспитания дошкольников в системе дополнительного образования / М. Борисова. – Текст : непосредственный // Обруч: образование, ребенок, ученик. – 2020. – № 3. – [3-5-я с. вкл.]. – ISSN 2308-7498. Применение новых технологий в системе дополнительного образования для дошкольников в г. Москве. Место хранения: ОУООПН-ЧЗ 13

19. Загоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Н. А. Загоркина. – Омск : Издательство ОмГПУ, 2019. – 146 с. – ISBN 978-5-8268-2234-0. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/105309.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

20. Гун, Г. Здоровье детей – это фундамент нашего будущего / Г. Гун, И. Зотов. – Текст : непосредственный // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020. – № 8. – С. 31-35. – ISSN 0868-488X. О проблеме детского здоровья и пропаганде здорового образа жизни. Место хранения: ОПИ

21. Дуркин, П. К. Воспитание у школьников интереса к физической культуре / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева. – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 2016. – № 7. – С. 4-8. – Продолж. Начало: № 8, 2015; №№ 1-6, 2016. – ISSN 0130-5581. Место хранения: ОУООПН-ЧЗ 13  
9

22. Железняк, Ю. Д. Многолетний аспект интеграции образования, физического и спортивного воспитания детей дошкольного и школьного возраста / Ю. Д. Железняк. – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 2017. – № 7. – С. 54-60. – Библиогр.: с. 60 (8 назв.). – ISSN 0130-5581. Место хранения: ОУООПН-ЧЗ 13

23. Здоровье – детям (основы экологической культуры учащихся начальной школы) : монография / Н. Я. Прокопьев, Е. Т. Колунин, С. В. Соловьева, Е. Н. Дергоусова. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : РУСАЙНС, 2020. – 238 с. – ISBN 978-5-4365-6297-1. – URL: <https://www.book.ru/book/938987> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

24. Калинина, Л. В. Использование дневника здоровья в начальной школе / Л. В. Калинина, К. А. Елецкая. – Текст : непосредственный // Начальная школа. – 2020. – № 1. – С. 35-42. – ISSN 0027-7371. В статье

рассмотрены особенности организации работы с дневником здоровья в начальной школе. Представлены фрагменты занятий, предусматривающие формирование здорового образа жизни младших школьников, с учетом возможностей учебного содержания предмета «Окружающий мир», II класс (УМК «Гармония»). Место хранения: ОУООПН-ЧЗ 13

25. Карпачева, Л. С чего начинается здоровье? / Л. Карпачева, Г. Гун. – Текст : непосредственный // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020. – № 4. – С. 25-29. – ISSN 0868-488X. О том, что подрастающему поколению необходимо вести здоровый образ жизни. Место хранения: ОПИ 10

26. Лободин, В. Как мотивировать ребенка на укрепление его здоровья? / В. Лободин. – Текст : непосредственный // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020. – № 2. – С. 26-29. – ISSN 0868-488X. О воспитании здорового образа жизни у школьников, о факторах, влияющих на здоровье обучающихся. Место хранения: ОПИ

27. Модель здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации / А. В. Шаповалов, С. А. Хазова, А. А. Клименко, Н. К. Джамирзе. – Текст : непосредственный // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология. – 2016. – Вып. 2 (178). – С. 139-146 : рис. – Библиогр. в примеч. – ISSN 2410-3004. – Имеется электрон. версия публикации. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26620146> (дата обращения: 22.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. В статье представлен авторский взгляд на содержание здоровьесберегающей педагогической деятельности, основанной на широком использовании средств физического воспитания.

28. Мореловцева, М. Здоровые привычки: как их формировать / М. Мореловцева. – Текст : непосредственный // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020. – № 6. – С. 35-37 : 3 фото. – ISSN 0868-488X. О курсе ОБЖ как ключевой составляющей здоровьесозидающего образования школьников. Место хранения: ОПИ 11

29. Науменко, Ю. В. Проектирование массовых спортивно-оздоровительных мероприятий в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования / Ю. В. Науменко. – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 2016. – № 2. – С. 51-55. – Библиогр.: с. 55 (3 назв.). – ISSN 0130-5581. В статье предлагается алгоритм проектирования Дня здоровья в начальной школе как системного ежемесячного мероприятия, реализующего требования ФГОС начального общего образования к организации внеурочной деятельности обучающихся по спортивно-оздоровительному направлению. Место хранения: ОУООПН-ЧЗ 13

30. Никитушкин, В. Г. Использование инновационных методов обучения на уроках физической культуры / В. Г. Никитушкин. – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 2020. – № 3. – С. 4-10. – ISSN 0130-5581. Место хранения: ОУООПН-ЧЗ 13

31. Организационно-педагогические подходы в физическом воспитании младших школьников при подготовке их к выполнению нормативов комплекса ГТО I и II ступеней / В. А. Кабачков, В. А. Куренцов, Э. А. Зюрин, И. И. Абдюков. – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 2017. – № 4. – С. 50-58 : табл. – Библиогр.: с. 57-58 (6 назв.). – ISSN 0130-5581. Место хранения: ОУООПН-ЧЗ 13

32. Приобщение школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры / М. Д. Кудрявцев, Е. А. Михалева, Н. А. Песняева, А. А. Стунжайте. – Текст : непосредственный // Начальная школа. – 2018. – № 2. – С. 62-66. – Библиогр.: с. 66 (5 назв.). – ISSN 0027-7371. В статье показана актуальность формирования у младших школьников первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья. Место хранения: ОУООПН-ЧЗ 13

33. Ромашкин, В. А. Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности в общеобразовательных организациях Самарской области / В. А. Ромашкин, А. В. Полукаров. – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 2016. – № 3. – С. 56-61. – ISSN 0130-5581. Место хранения: ОУООПН-ЧЗ 13

34. Саидов, И. И. Формирование здорового образа жизни в современном образовательном пространстве / И. И. Саидов. – Текст непосредственный // Педагогическое образование и наука. – 2019. – № 6. – С. 140-144. – Библиогр.: с. 144 (5 назв.). – ISSN 2072- 2524. – Имеется электрон. версия публикации. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42641504> (дата обращения: 22.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. В статье рассматриваются факторы, влияющие на состояние здоровья школьников; определены основные компоненты здоровья; предлагаются критерии, которые следует использовать в работе по физическому воспитанию подрастающего поколения. 13

35. Синепупова, Т. В. Формирование у школьников культуры сохранения здоровья через использование здоровьесберегающих технологий / Т. В. Синепупова. – Текст : непосредственный // Образование в современной школе. – 2017. – № 3/4. – С. 11-12. – ISSN 1609-7432. О воспитании у детей потребности в здоровье как в жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни путем включения соответствующих примеров при изучении различных тем на уроках биологии и химии. Место хранения: ОУООПН-ЧЗ 13

36. Спиринов, В. К. Здоровьеформирование младших школьников на основе овладения ими культурой движений / В. К. Спиринов, Л. В. Смирнова, О. А. Чупехина. – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 2017. – № 4. – С. 35-41 : табл. – Библиогр.: с. 41 (5 назв.). – ISSN 0130-5581. Место хранения: ОУООПН-ЧЗ 13 80. Спиринов, В. К. Культура движений как условие построения здоровьесформирующей образовательной среды в начальной школе / В. К. Спиринов, Ю. А. Ярышкина, Л. В. Смирнова. – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 2016. – № 6. – С. 2-6. – Библиогр.: с. 5-6 (3 назв.). – ISSN 0130-5581. Место хранения: ОУООПН-ЧЗ 13

37. Тимошина, И. Н. Активная двигательная деятельность – условие укрепления здоровья и продолжительности жизни / И. Н. Тимошина, Л. Д. Назаренков, А. В. Мещеряков. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 18-20 : табл. – Библиогр.: с. 16-17 (12 назв.). – ISSN 0040-3601. Теоретическое обоснование новых направлений организации физического воспитания детей, обеспечивающих улучшения показателей их здоровья. Место хранения: ОУООПН-ЧЗ 13 14
38. Тюлькина, О. Основные принципы ЗОЖ / О. Тюлькина. – Текст : непосредственный // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020. – № 1. – С. 33. – ISSN 0868- 488X. Место хранения: ОПИ
39. Уткина, Т. В. Проблемы формирования положительно активного отношения учащихся к физической культуре / Т. В. Уткина, Н. И. Васильева. – Текст : непосредственный // Школьные технологии. – 2020. – № 2. – С. 45-50. – Библиогр.: с. 49-50 (9 назв.). – ISSN 2220-2641. Место хранения: ОУООПН-ЧЗ 13
40. Хорошева, Т. А. Физическая культура как фактор формирования и укрепления здоровья современных школьников / Т. А. Хорошева, А. И. Бурханов.. – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 2017. – № 3. – С. 16-20. – Библиогр.: с. 19-20 (8 назв.). – ISSN 0130-5581. Место хранения: ОУООПН-ЧЗ 13
41. Чедов, К. В. К вопросу о сущности культуры здоровья обучающихся / К. В. Чедов. – Текст : непосредственный // Инновации в образовании. – 2018. – № 2. – С. 139-144. – Библиогр.: с. 143-144 (10 назв.). – ISSN 1609-4646. Формирование ответственного отношения обучающихся к здоровью является одним из современных приоритетов государственной политики в области образования. Место хранения: ОПИ
42. Черкасов, В. В. Реализация Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре: проблемы и пути их решения / В. В. Черкасов. – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 2017. – № 1. – С. 21-25. – Библиогр.: с. 25 (7 назв.). – ISSN 0130-5581. Рассмотрены основные проблемы решения оздоровительных задач в процессе реализации ФГОС начального общего образования на занятиях физической культурой. Место хранения: ОУООПН-ЧЗ 13
43. Черногор, Ю. В. Формирование культуры здорового образа жизни старшеклассников в условиях современной школы / Ю. В. Черногор. – Текст : непосредственный // Право и образование. – 2017. – № 9. – С. 143-149. – Библиогр.: с. 149 (11 назв.). – ISSN 1563-020X. Место хранения: ОПИ
44. Шевчик, Т. Начальная школа: опыт здоровьесбережения / Т. Шевчик, Н. Волкова. – Текст : непосредственный // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020. – № 11. – С. 26-30. – ISSN 0868-488X. О важности и необходимости применения в ходе обучения детей здоровьесберегающих технологий. Место хранения: ОПИ
45. Щербак, А. Энциклопедия физической культуры ребенка. Формы занятий физическими упражнениями / А. Щербак. – Текст :

непосредственный // Дошкольное воспитание. – 2020. – № 2. – С. 39-43 : ил., табл. – Библиогр.: с. 43 (8 назв.). – Продолж. Начало: №№ 4-7, 9-12, 2018; № 1-12, 2019; № 1, 2020. – ISSN 0012-561X. Место хранения: ОУООПН-ЧЗ 13

## Приложение 1.

### Подвижные игры

#### «Тяни в круг»

*Подготовка к игре.* Посредине 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 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.

#### «Тяни на булавы»

*Подготовка к игре.* Посредине 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 начинают втягивать друг друга па 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.

#### «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 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.

#### **«Перетягивание поясов»**

*Подготовка к игре.* Связанные пояса от кимоно 3-5 штук кладут посередине 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 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. 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.

#### **«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.

#### **«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.

#### **«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 отмечают 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.

**«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 внутрь 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.

**«Один за другим»**

*Подготовка к игре.* Игра проводится на матах. Игроки делятся на 2 равные команды, строятся по массе тела с разных сторон мата. 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 свистку одновременно стараются выполнить выведение из равновесия вперед так, чтобы соперник переступил через линию. Победитель остается на матах, проигравший возвращается к команде. Победитель находится на матах 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.

### **«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 мата, 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 мата (можно коснуться мата, чучела за мата). 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 мата. За нарушение мяч передается противнику.

### **«Салки»**

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

*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 штрафует одним очком в пользу противника.
2. Места касания прикрывать нельзя.

### **«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