



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федерация спортивной борьбы России

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

**Б.А. Подливаев, Е.В. Бирюлина, Л.А. Карамчакова,
В.К. Райков, О.А. Фатеева**

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
(ДИСЦИПЛИНА «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»)**

Возраст – 7 лет и старше

Рекомендовано Методическим советом Министерства спорта Российской Федерации к использованию на спортивно-оздоровительном этапе.



Москва-2017

УДК 796.81(073)

Т 43

Рецензенты:

Цандыков В.Э. – ведущий специалист по развитию спортивной борьбы в общеобразовательных учреждениях РФ;

Кузнецов А.С. – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России;

Невретдинов Ш.Т. – кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России.

Т 43 Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба»). Возраст – 7 лет и старше / Б.А. Подливаев, Е.В. Бирюлина, Л.А. Карамчакова, В.К. Райков, О.А.Фатеева. – М.: 2017. – 68 с.

ISBN 978-5-905395-55-0

УДК 796.81(073)

Авторский коллектив:

Подливаев Б.А. – к. п. н., профессор Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, заслуженный тренер России, старший тренер сборной команды России по вольной женской борьбе;

Бирюлина Е.В. – заместитель директора по методической работе спортивной школы олимпийского резерва имени Б.Х. Сайтиева;

Карамчакова Л.А. – МСМК, заслуженный тренер России, старший тренер сборной команды России по вольной женской борьбе;

Райков В.К. – заслуженный тренер России, директор спортивной школы олимпийского резерва имени Б.Х. Сайтиева;

Фатеева О.А. – к. п. н., доцент кафедры физической культуры и здоровья Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева.

Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба») составлена с учетом требований приказа Минспорта России от 27.03.2013 №145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба» для занимающихся 7 лет и старше и предусматривает срок реализации 3 года.

ISBN 978-5-905395-55-0 © Подливаев Б.А., Бирюлина Е.В., Карамчакова Л.А., Райков В.К., Фатеева О.А.

© ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2017

Уважаемые коллеги!



Сегодня к системе подготовки спортсменов предъявляются высокие требования. Ещё на спортивно-оздоровительном этапе важно заложить прочный фундамент для дальнейшей эффективной работы со спортивным резервом.

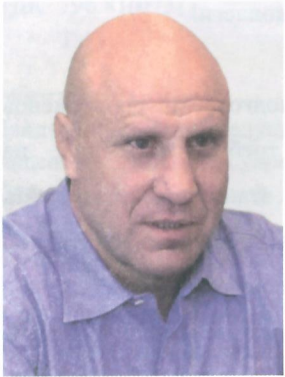
Предлагаемая программа по вольной борьбе отражает особенности общефизической подготовки детей 7-9 лет. В ней учтены благоприятные периоды возрастного развития и совершенствования физических качеств с целью укрепления здоровья, повышения интереса к занятиям и выявления одарённых детей.

Убеждён, что использование этой программы в детско-юношеских спортивных школах, клубах и секциях позволит эффективно организовать работу специалистов и сделать важные шаги в подготовке юных спортсменов.

Желаю всем плодотворной деятельности и больших успехов!

Министр спорта
Российской Федерации

П.А. Колобков



Дорогие друзья!

Благодаря выдающимся достижениям российских спортсменов спортивная борьба является одним из популярнейших видов спорта.

Раннее начало занятий борьбой во многих странах мира, развитие школьной борьбы повлекло за собой открытие клубов и секций во многих городах России, в которых молодые тренеры начали работать с детьми младшего школьного возраста по изучению основ спортивной борьбы через игры и игровые комплексы с элементами единоборства.

Большой методической помощью для тренеров, развивающих детскую борьбу, является данная Программа для спортивно-оздоровительного этапа, которая разработана с учетом особенностей детей разного возраста и предусматривает формирование базовых основ спортивной борьбы.

Программа является по сути авторской и представляет собой современные инновационные методики, апробированные в течение нескольких лет коллективом тренеров и методистов.

Программа направлена на гармоничное развитие детей и будет способствовать дальнейшему развитию массовости занятий физической культурой и спортом детей и подростков и формированию устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой.

Президент Федерации
спортивной борьбы России,

М.Г. Мамияшвили

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	6
2. Нормативная часть.....	8
2.1 Тренировочный план.....	8
2.2 Результаты освоения программы.....	9
3. Методическая часть.....	9
3.1 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста.....	9
3.2 Особенности организации набора детей.....	15
3.3 Организация тренировочного процесса.....	16
3.4 Содержание теоретического раздела.....	18
3.5 Содержание практических занятий.....	18
3.6 Психологическая подготовка.....	33
3.7 Медицинский контроль.....	34
3.8 Контрольные мероприятия и соревнования.....	34
4. Список литературы.....	35
Приложение 1. Схемы организации занятий по физической подготовке.....	37
Приложение 2. Виды перемещений на координационных лестницах.....	49
Приложение 3. Подвижные игры и игры-эстафеты.....	54

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При составлении данной программы учитывались требования приказа Минспорта России от 27.03.2013 №145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».

Актуальность программы. Подготовка спортивного резерва является приоритетной задачей всех спортивных школ. Общеизвестные виды спорта с соревновательной составляющей пользуются повышенным интересом у детей.

Дух здорового соперничества, возможность физического совершенствования и личностной самореализации выгодно выделяют спортивную борьбу из прочих видов спорта. Спортивная борьба относится к сложно-координационным видам, как и акробатика, гимнастика, фигурное катание и другие виды, где возраст набора детей составляет 6-7 лет.

Спортивная борьба предъявляет высокие требования к предварительному освоению многочисленных элементов противоборства: стойки и взаимоположения борцов, взятие захвата, передвижения в захвате, освобождение от захвата, теснение партнера, сохранение равновесия, самостраховка при падениях и т.п.

Научные исследования в теории физической культуры выявили наиболее благоприятные периоды воспитания таких важных для борца физических качеств, как гибкость, быстрота и координация именно в младшем школьном возрасте.

Первенства России по спортивной борьбе проводятся с 12 лет, а первенства континентов – с 14 лет. При этом минимальный возраст зачисления юных борцов в организации, осуществляющие спортивную подготовку на начальный этап спортивной подготовки, – 10 лет. Это ставит тренеров перед необходимостью форсировать подготовку юных борцов для попадания в сборные команды вместо планомерной подготовки детей и подростков к длительной спортивной карьере.

Ранняя специализация, интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок всегда проводится в ущерб фундаментальной общефизической подготовке. Спортсмены за 2-4 года не успевают в должной мере освоить основы избранного вида спорта, необходимые объемы базовой нагрузки и двигательный диапазон, подготовить все системы растущего организма к высоким соревновательным нагрузкам.

Это неизбежно ведет к значительному юношескому травматизму, психологическому выхолащиванию, неоправданно высокому (до 80%) отсеву при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства – из спорта уходят подростки 14-16 лет. Причина банальна – дальнейшая бесперспективность.

Тренеру вынужденно приходится восполнять пробелы недостающих этапов подготовки и вместо преимущественной специализации в технике и тактике возвращаться на базовую общефизическую подготовку. Увеличение длительности подготовки уже стало реальностью.

Таким образом, назрела настоятельная необходимость в разработке программы для юных борцов 7 лет и старше.

Новизна программы определяется наличием в ней подробных описаний новых технологий и апробированных методик подготовки для оказания практической помощи тренерам.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Целью программы является ознакомление детей с основами спортивной борьбы, отбор и подготовка спортивно одаренных детей к освоению этапов программ спортивной подготовки по спортивной борьбе.

Кроме этого, программа решает следующие **задачи**:

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях

физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной борьбе;
- профилактика асоциального поведения.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Тренировочный план

Тренировочный план учитывает подготовку по режиму спортивно-оздоровительного этапа в течение 3 лет из расчета 42 недель и предусматривает:

- групповые теоретические и практические занятия по разделам подготовки;
- сдачу контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях по специально разработанным правилам, исключающим сложные и травмоопасные действия;
- медицинский контроль.

Объем недельной тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10%. В остальной период следует руководствоваться нормами часов недельной нагрузки.

Таблица 1

Режим занятий

Год обучения	Минимальный возраст	Оптимальное количество человек в группе	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Кол-во часов в неделю
1	7	15	3	3
2	8	12-15	3	6
3	9	10-12	3	6

Таблица 2

Примерное распределение часов по разделам подготовки и годам обучения

Разделы подготовки	1 год	2 год	3 год
Теоретическая подготовка	8	12	12
Общая физическая подготовка	66	120	120
ОРУ, гимнастика, акробатика	34	48	48
Подвижные игры, эстафеты, элементы подвижных игр	32	52	52
Средства из других видов спорта, преимущественно циклического характера, прыжковые упражнения	-	20	20
Базовой технической подготовки	42	100	100
Психологическая подготовка	4	8	8
Медицинский контроль	2	4	4
Контрольные мероприятия и соревнования	4	8	12
Итого часов в год	126	252	252

2.2 Результаты освоения программы

- Сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных, двигательных навыков и умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по спортивной борьбе;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально-волевых качеств;
- развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими ему особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и

умственную деятельность ребенка.

В младшем школьном возрасте ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости лёгких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани. Это необходимо принимать во внимание и неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке детей.

По некоторым данным, большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста по показателям развития нет, пропорции почти одинаковы. Другие авторы отмечают неравномерность психофизиологического развития у разных детей.

Сохраняются и различия в темпах развития мальчиков и девочек: девочки по-прежнему опережают мальчиков. Указывая на это, некоторые авторы приходят к выводу, что фактически в младших классах «за одной и той же партой» сидят дети разного возраста: в среднем мальчики «моложе» девочек на год-полтора, хотя это различие и не в календарном возрасте.

Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес – на 2-2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки. Благодаря этому становится больше жизненная емкость лёгких. Средние данные жизненной емкости лёгких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет – 1200 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости лёгких равно в среднем 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом. Поэтому обучение правильному дыханию во время

упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой младшего школьного возраста.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту.

В связи с этим за счет ускоренного кровообращения снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий.

Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм. рт. ст., к 9-12 годам – 105/70 мм рт. ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту.

Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой – ребенок отдает в окружающую среду больше тепла. И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность, занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Относительно невелика способность детей к работе в анаэробных условиях. При организации занятий с младшими школьниками необходимо учитывать большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма. При систематических занятиях физическими упражнениями адаптация организма к ним более успешна, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически.

Но положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа или недостаточный отдых ухудшают обмен веществ, могут даже замедлить рост и развитие ребенка.

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью к внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела.

В связи с этим у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений. Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей.

Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника.

Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей. Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц.

К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако в функциональном отношении он требует еще развития. Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно.

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний

раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Память в 7-9 лет имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. В этом возрасте дети еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей.

Запоминание в основном носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения заученного отличается неточностью, большим количеством ошибок и недолго удерживается в памяти.

Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад, поэтому необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми учебный материал.

Мышление у детей отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как, кроме словесного выражения, они не связаны с конкретной действительностью. Вот почему в этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей.

Наглядный метод обучения в этом возрасте является основным. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное

значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества. Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми.

Подвижные игры полезны и для развития способностей младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются.

Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера.

В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, в своей волевой деятельности дети руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленных целей, требующих для достижения промежуточных действий. Но даже в таком случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности к настойчивому действию, достижению требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими.

Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.

Важнейшим условием развития произвольного поведения ребенка является участие взрослого, который направляет его усилия.

Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это

относится к нравственным чертам личности.

Нередко дети бывают капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированы. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием. Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей волевых качеств.

3.2 Особенности организации набора детей

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются лица, достигшие 7-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), желающие заниматься спортивной борьбой.

При этом тренер должен помнить, что спортивные единоборства предъявляют к спортсменам комплекс специфических требований, которые необходимо учитывать в ходе набора детей.

Для этой группы видов спорта характерно следующее: движения, производимые спортсменом, имеют в основном скоростно-силовой характер; выполнение большинства технико-тактических действий затруднено активным сопротивлением соперника; в ходе спортивного поединка спортсмен выполняет сложный комплекс передвижений, нападающих и защитных действий в строго ограниченное время; успех поединка во многом зависит от умения спортсмена правильно оценить поведение противника.

Ранняя диагностика таких качеств, как смелость, решительность, настойчивость, а также умение ориентироваться в сложной обстановке и быстро решать различные тактические задачи – залог успешного спортивного совершенствования.

Важно определить способность занимающихся управлять временными, пространственными и силовыми параметрами движений, характерными для отдельных видов спортивных единоборств.

Учитывая то, что все виды спортивной борьбы предъявляют повышенные требования к нервной системе занимающихся, особое внимание при отборе необходимо уделять изучению свойств нервной системы (сила, динамичность,

уравновешенность, лабильность), которые являются врожденными индивидуальными особенностями человека, мало поддающимися коррекции, т.е. надежность психики, ее устойчивость в экстремальных условиях являются важным показателем при отборе и играют большую роль для дальнейшего совершенствования.

Именно по этой причине советуют не исключать из секции борьбы спортсмена за его первые неудачи, то же касается и спортивного отбора.

Для успешных выступлений в таком виде спорта, как борьба, спортсмен должен обладать высоким уровнем развития силы рук, ног, становой силы, способностью к выполнению быстрых, атакующих и ответных действий, высокой степенью подвижности позвоночника и суставов; способностью успешно выходить из захватов, увертываться от бросков противника; высоким уровнем выносливости во время схватки и на протяжении всего турнира.

В настоящее время существуют различные подходы и большое количество частных методик начального отбора, но наиболее эффективными будут комплексы контрольных испытаний, включающие в себя не только тесты для оценки спортивных способностей детей в стандартных условиях, но и в условиях ведения единоборства.

При начальном отборе важно учитывать наличие обостренного чувства чести и самолюбия. Только дети, обладающие этими качествами, выдерживают трудности спортивной деятельности и способны постоянно ставить и решать все более трудные задачи и добиваться успехов в спортивной деятельности.

3.3 Организация тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержания на этапах спортивно-оздоровительной подготовки решает задачи укрепления здоровья детей, всестороннее развитие физических качеств, ознакомление с техническим арсеналом спортивной борьбы, привития любви и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортом.

Основой отбора материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения

тренировочных занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами спортивной борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростка к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявит бойцовский характер, умение переносить болевые ощущения и т.п.

Одновременно с этим важно решать задачи воспитания, приспособление их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идет не об игре ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки спортсмена-борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

3.4 Содержание теоретического раздела

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировочного занятия.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Примерный тематический план теоретических занятий по годам обучения представлен в **таблице 3**.

Таблица 3

Примерный тематический план по теоретической подготовке

№	Тема	Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортивной борьбой. Запрещенные действия в борьбе	1	1	1
2.	Оборудование и инвентарь для занятий спортивной борьбой	1	-	-
3.	Режим дня, гигиена и закаливание	1	-	-
4.	Влияние занятий спортом на строение и функции организма	1	1	1
5.	Сведения об основных физических качествах	-	1	1
6.	История развития спортивной борьбы	3	3	2
7.	Виды спортивной борьбы, общие черты и различия	-	1	1
8.	Успехи российских борцов на международной арене	1	1	2
9.	Правила соревнований по спортивной борьбе	-	2	2
10.	Команды рефери во время проведения поединков	-	2	2
	Итого часов в год	8	12	12

3.5 Содержание практических занятий

Подвижные игры, имея важнейшее значение в развитии детей, в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство в тренировочном процессе в различных видах спорта. Это связано с большими возможностями игрового метода в спортивной тренировке.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия не только на физические, но и на психические и интеллектуальные

качества: наблюдательность, память, логическое мышление, сообразительность. Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем. Игроки ярко проявляют индивидуальные особенности и черты характера.

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы спорта и в процессе которых формируются необходимые физические качества. В специализированных играх соединяется подвижная игра с тактической игрой.

Усвоенные правила игры содействуют формированию самостоятельности, само- и взаимоконтроля, способности ориентироваться в изменяющихся обстоятельствах, быстроты и точности реакции, способности проявлять эмоционально-волевое усилие. В результате этого формируется способность управлять своим поведением в разных обстоятельствах, соотносить его с поведением товарищей по игре.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Регулировать нагрузку игры можно различными методами:

- а) сокращением или увеличением длительности игры;
- б) введением перерывов;
- в) усложнением или упрощением игры;
- г) изменением количества играющих;
- д) изменением величины площадки;
- е) изменением правил и сменой ролей играющих.

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. Объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить детей к правильной оценке их действий.

При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и тактике.

В спортивной борьбе необходимо формировать умение удерживать равновесие в условиях ограничения опоры, выводить из равновесия партнера в

различных игровых ситуациях. Важно привить навыки различных способов передвижений и приемов маневрирования, быстро находить дебютные атакующие решения из различных (неудобных) исходных положений, выполнять серии приемов передвижения и их комбинации с максимальной скоростью, предвосхищать дистанцию маневрирования и начала схватки, использовать инициативу в условиях состязаний.

Средства:

- Эстафеты с использованием приемов передвижений и их применением в различных сочетаниях, игры с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

- Игры в касания.
- Игры в блокирующие захваты.
- Игры в атакующие захваты.
- Игры в теснения.
- Игры с прорывом через строй, из круга.
- Игры за овладение предметом.
- Игры на сохранение равновесия в различных положениях.
- Игры в перетягивание.
- Игры в касания с произвольным захватом инициативы.
- Подвижные игры на удержание равновесия – в передвижениях по ограниченной линии, по скамейке, на одной ноге.
- Подвижные игры, связанные с выведением из равновесия партнера – толчком рук в ладони, плечи, грудь. Выведение из равновесия, стоя спиной к партнеру.
- Игры на выбывание за допущенные ошибки в направлении движений или реагировании на ложное действие, характерное для спортивной борьбы и т.д.

Таблица 4

Содержание занятий по годам обучения

№	Раздел программы	Содержание по годам обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка			
1.1	Общие развивающие упражнения	<p>Упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Упражнения для рук и плечевого пояса</i> – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (стигание, разгибание, сгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.; - <i>Упражнения для туловища</i> – упражнения для формирования правой осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педальное движение) и др.; - <i>Упражнения для ног</i> – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; - <i>Упражнения для рук, туловища и ног</i> – в положении сидя (лёжа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и ступней пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.; - <i>Упражнения для формирования правильной осанки</i> – стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища влево, вправо, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной 		

1	2	3	4	5
		<p>плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на пояс, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же И.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;</p> <p>- <i>Упражнения на расслабление</i> – из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;</p> <p>- <i>Дыхательные упражнения</i> – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево/вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх/вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.</p> <p>Упражнения с предметами:</p> <p>- <i>Упражнения со скакалкой</i> – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же и в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалкой и др.;</p> <p>- <i>Упражнения с теннисным мячом</i> – броски и ловля мяча из положения (стоя, лёжа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель</p>		

1	2	3	4	5
		<p>(мишень) и на дальность (соревновательного характера).</p> <p>Строевые и порядковые упражнения:</p> <p>- Построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения.</p> <p>Передвижения:</p> <p>- <i>Ходьба:</i> обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом;</p> <p>- <i>Бег без задания:</i> обычный, с изменением скорости движения, с переменной направлением движения;</p> <p>- <i>Бег с заданием:</i> спиной вперед, приставными шагами левым/правым боком, «скрестными шагами» левым/правым боком, прямыми ногами вперед/назад/в сторону, сгибая глень назад/ в стороны наружу/ в сторону внутрь, вращаясь на 360° влево/вправо, касаясь ковра левой/правой рукой, спиной вперед касаясь ковра левой/правой рукой;</p> <p>- <i>Передвижение прыжками:</i> на двух ногах вперед, на двух ногах спиной вперед, на двух ногах с вращением на 360° влево/вправо, на левой/правой ноге;</p> <p>- <i>Бег с выпрыгиванием по сигналу:</i> прогнувшись, подтягивая колени к груди, ноги в стороны, прогнувшись, касаясь пятки руками сзади, из полного приседа с хлопком над головой, из полного приседа с вращением на 360°, подтягивая колени к груди и хлопком под бедрами;</p> <p>- <i>Переходы с бега на шаг, с шага на бег;</i></p> <p>- <i>Переползания</i> на скамейке вперед, назад; на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; через несколько предметов; «змейкой» между предметами;</p> <p>- <i>Подтягивания</i> на скамейке, лёжа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног;</p> <p>- <i>Перелезание</i> через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лёжа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола);</p> <p>- <i>Полосы препятствий (Приложение 1.)</i></p>		
1.2	Прыжковые упражнения	<p>- По координационной лестнице (Приложение 2);</p> <p>- Прыжки на короткой и длинной скакалке;</p> <p>- Многооскоки на одной/двух ногах на месте и в движении.</p>		
1.3	Гимнастика, акробатика	<p>Равновесия:</p> <p>- Равновесие в стойке на носках с различным положением рук (вверх, в стороны, вперед)</p> <p>- Равновесие на одной ноге, сгибая другую вперед с различным положением рук</p>	<p>- Равновесие на одной ноге с различным положением рук и ноги</p>	<p>Равновесия:</p> <p>- Упражнения, требующие сохранения равновесия в стойках на носках и на одной ноге с различным положением рук, с открытыми и закрытыми глазами</p>

1	2	3	4	5
		<p>Упражнения статического характера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сед в группировке и группировка лёжа на спине; - Стойка на лопатках «березка»; - Мост с помощью и самостоятельно; - Стойка на руках лицом к опоре (гимнастической стенке); - Полушпагат и шпагат (продольный и поперечный) 		
		- Стойка на руках с помощью и самостоятельно		
		<p>Упражнения динамического характера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Перекаты вперед и назад в группировке («качалочка»); - Перекаты боком в группировке («бочонки») и прогнувшись («карандашики»); - Кувырок вперед с наклонной и на горизонтальной плоскости 	<p>Упражнения динамического характера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Серия кувырков вперед/назад - Перевороты с фазой полёта (переворот вперед с места и с разбега, переворот в сторону, фляк) 	
			- Перевороты (без фазы полёта) боком, переворот назад через «мост» и т. д.)	
		<p>Упражнения в висах и упорах на простейших гимнастических снарядах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на перекладине хватом сверху и снизу; - Передвижение на перекладине в висе хватом сверху; - Раскачивание на перекладине вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны, др. 		
		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке (в упоре стоя согнувшись «обезьянка», лёжа на животе, подтягиваясь двумя руками «червячок» и т.п.). Упражнения выполняются лицом и спиной вперед. - Упражнения силовой направленности в висе на гимнастической стенке: передвижение и лазанье с помощью ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке, поставленной под углом 25-30° к гимнастической стенке. - Упражнения силовой направленности в висе на гимнастической стенке: передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в 	<ul style="list-style-type: none"> - Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); - Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке, поставленной под углом 30-45° к гимнастической стенке. - Динамические и статические упражнения силового характера, выполняемые с опорой о гимнастическую стенку: передвижение и лазанье без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на

1	2	3	4	5
		<p>рейку одновременным толчком руками и ногами; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовительные упражнения для лазания по вертикальному канату (висение, раскачивание) 	<p>висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в И.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой) прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в И.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;</p>	<p>рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в сторону, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в И.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой) прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в И.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват на</p>

1	2	3	4	5
			- Подготовительные упражнения для лазания по вертикальному канату (висение, раскачивание, подъем из седа перехватом рук) - Лазание по вертикальному канату с дополнительной опорой ногами о гимнастическую стенку или помощь тренера	уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.; - Лазание по вертикальному канату
1.4	Циклические упражнения	- Бег интенсивностью 90-100% – 20-30 м. - Кроссовый бег 1 км. - Ходьба на лыжах 1-2 км - Плавание без остановки 25 м	- Бег интенсивностью 90-100% – 20-50 м. - Кроссовый бег 1-2 км. - Ходьба на лыжах 2-3 км - Плавание без остановки до 50 м	- Бег интенсивностью 90-100% – 20-60 м. - Кроссовый бег 2-3 км. - Ходьба на лыжах 2-5 км - Плавание без остановки 50-100 м
1.5	Подвижные игры, эстафеты	- С элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, мячами. (Приложение 3) - на различных поверхностях: на полу, ковре, песке, в воде		
1.6	Спортивные игры	- Баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники и правилами соревнований; - Двусторонние игры по упрощенным правилам		
2.	Техническая подготовка			
2.1	Передвижения и приемы маневрирования	- Основные положения борца: стойка, партер. Передвижения борца в стойке и партере. Применение приемов маневрирования в различных игровых ситуациях		
2.1.1	Обучение способам передвижений и приемам маневрирования	- Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Передвижения в стойке и партере: вперед, назад, вправо, влево - Выполнение подводящих упражнений: передвижения боком, вперед и назад, по кругу, в разных направлениях. Высокий и низкий партер Передвижения в стойке парами и группами при	- Маневрирование при сохранении дистанции с учителем. Проведение игры на выбывание за допущенные ошибки в направлении движений или реагировании на ложное действие характерное	- Маневрирование при сохранении дистанции или зеркальном отображении направления перемещений учителя Чередование двух моделей взаимодействия со сменой по

1	2	3	4	5
		сохранении контакта	для спортивной борьбы	условному сигналу
2.1.2	Формирование умений применять различные способы передвижений и приемы маневрирования в условиях подвижных игр	- <i>Подвижные игры</i> с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза		
2.1.3	Формирование умений предвосхищать дистанцию маневрирования и дистанцию начала схватки в поединках и при выполнении упражнений	- Игры в касание под непосредственным управлением тренера - Игры в касания с определением атакующего и последовательности действий	- Игры в касания с произвольным захватом инициативы. - Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе и т.п.)	- Использование инициативы в динамических ситуациях спортивной борьбы. - Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе и т.п.)
2.1.4	Формирование умений выполнять серии приемов передвижения и их комбинации с максимальной скоростью в условиях командных состязаний	- <i>Эстафеты</i> с использованием приемов передвижений и их применением в различных сочетаниях		
2.2	Захваты и освобождение от них	- Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в различных условиях противоборства. - Освоение основных атакующих захватов:	- Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в различных условиях противоборства. <i>Руки и туловища</i> – разноименной	- Основные захваты и правила их выполнения. Выполнение захватов и противодействия им в различных условиях противоборства. <i>Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча</i>

1	2	3	4	5
		<p><i>Руки</i> – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.</p> <p><i>Руки</i> – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.</p> <p><i>Руки и шеи</i> – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).</p> <p><i>Рук с головой</i> – спереди, сверху.</p> <p><i>Шеи с рукой</i> – шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху</p>	<p>руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.</p> <p><i>Шеи и туловища</i> – спереди, сбоку.</p> <p><i>Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча</i></p>	<p><i>снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.</i></p> <p><i>Туловища</i> – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения руки; сзади – с соединением и без соединения рук.</p> <p><i>Туловища с рукой</i> – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.</p> <p><i>Туловища с руками</i> – спереди, сзади, сбоку</p>
2.2.1	Обучение захватам и освобождению от них	- Освоение основных захватов – за кисти, плечи, шею и голову, переходов от одного захвата на другой в процессе	- Освоение основных захватов в различных взаимоположениях борцов в стойке и партере: соперники в стойке лицом друг к	- Освоение способов осуществления основных захватов и переходов от одного захвата на другой в условиях простейшего

1	2	3	4	5
		<p>взаимодействия с партнером.</p> <p>- Обучение способам захватов и освобождения от них.</p> <p>- Освоение способов освобождения от захватов:</p> <p><i>при захвате запястья</i> – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;</p> <p><i>при захвате одноименного запястья и плеча</i> – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее</p> <p><i>при захвате обеих рук за запястья</i> – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;</p> <p><i>при захвате рук сверху</i> – упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;</p> <p><i>при захвате рук снизу</i> – опуская захваченные руки через стороны вниз и, приседая, захватить руки</p>	<p>другу, стоя боком друг к другу, стоя сзади партнера, стоя на коленях лицом друг к другу, боком друг к другу, лёжа на спине боком друг к другу, лёжа головами друг к другу.</p> <p>- Освоение способов освобождения от захватов:</p> <p><i>при захвате разноименной руки и шеи</i> – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;</p> <p><i>при захвате шеи с плечом</i> (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;</p> <p><i>при захвате шеи с плечом сверху:</i></p> <p>а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;</p> <p>б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и,</p>	<p>единоборства: теснение партнера с ковра (из круга, за черту), маневрирование по ковра, удержание определенной территории (круга, квадрата).</p> <p>- Освоение способов освобождения от захватов:</p> <p><i>при захвате туловища двумя руками спереди</i> – приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;</p> <p><i>при захвате туловища с рукой</i> – одной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;</p> <p><i>при захвате одноименной руки и туловища сбоку</i> – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.</p>

1	2	3	4	5
		противника сверху или упереться руками ему в живот	выпрямляясь, разорвать захват	
2.2.2	Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр	- Подвижные игры-вытеснения, связанные с удержанием и прерыванием захватов в процессе маневрирования в пределах площади ковра - Подвижные игры с прорывом через строй, из круга. - Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя	- Подвижные игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лёжа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лёжа – по сигналу встать и зайти за спину партнеру	- Подвижные игры в дебюты, связанные с началом действия (осуществление захвата и освобождение от него) по сигналу из разных исходных положений: – спина к спине; – левый бок к левому; – правый бок к правому; – левый бок к правому; – правый бок к левому; – соперники разошлись-встретились; – один партнер на коленях, другой – стоя; – оба соперника на коленях; – соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.; – соперники стоят на «мосту» (левым боком к правому и наоборот) и т.д.
2.2.3	Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях	- Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них в условиях - когда один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3-5 до 10 с), другой старается как можно быстрее	- Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них в условиях маневрирования, с блокированием и выполнением действий, несущих преимущество (сбить партнера в партер, на колени)	- Игры на формирование умений осуществлять атакующие захваты и стремлением реализовать его каким-либо преимуществом над соперником (удержание захвата заданное время, стремление сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, вытеснить за пределы игровой площадки т.д.)

1	2	3	4	5
		освободиться от захвата - ограниченной площади (круг, квадрат, коридор) без права выхода за пределы игровой площадки (это считается поражением)		
2.3	Самостраховка и самоконтроль при падениях	- Освоение падений вперед с коленей - Падение на спину и на бок из полного приседа	- Освоение падений с кувырком вперед - Падение назад с поворотом и приземлением на грудь - Освоение падений на спину и на бок из стойки, из стойки на одной ноге - Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховки	- Освоение падения через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом - Освоение падения вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках - Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховки
2.4	Выведение из равновесия	- Основные способы выведения из равновесия и их реализация в игровых взаимодействиях		
2.4.1	Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером	- Выведение из равновесия назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад		
2.4.2	Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры	- Подвижные игры на удержание равновесия – в передвижениях по ограниченной линии, по скамейке, на одной ноге		
2.4.3	Формирование умений выводить из равновесия партнера	- Подвижные игры, связанные с выведением из равновесия партнера – толчком рук в ладони, плечи, грудь. Выведение из равновесия, стоя спиной к партнеру		

1	2	3	4	5
	в различных игровых ситуациях			
2.4.4	Формирование умений выводить из равновесия в условиях, приближенных к поединку	- Специализированные игровые комплексы с элементами спортивной борьбы, связанные с умением выводить противника из равновесия в разных стойках, с разными захватами		
2.5	Упражнения, выполняемые на мосту	- Вставание на гимнастический мост из положения лёжа на спине	- Специальные упражнения на мосту	- Забегания на гимнастическом мосту - Вставание на гимнастический мост переворотом вперед
2.6	Игры на развитие психомоторики	- Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием - Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды	- Игры на выталкивание партнера (игрока другой команды) из определенной зоны	- Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах. - Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при блокирующих захватах
2.7	Основные положения в партере и выполняемые действия из них	- Переворот скручиванием захватом двух рук с боку	- Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. - Движения в партере, связанные с преодолением сопротивления	- Переворот скручиванием захватом двух рук снизу. - Движения в партере, связанные с преодолением сопротивления повышенной сложности - Перевод из стойки в партер: нырком под руку, рывком за руку. - Перевод в партер захватом руки и шеи сверху. - Борьба на коленях по упрощенным правилам (положить на лопатки или затыл за спину)
		- Игры на выталкивание, перетягивание в положении сидя и лёжа		

3.6 Психологическая подготовка

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств юного спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждение, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Таблица 5

Содержание психологической подготовки по годам обучения

1 год	2 год	3 год
<p>Формирование мотивации к занятиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение (не реже одного раза в 3 месяца) открытых тренировочных занятий с приглашением родителей; - Награждение наиболее активно занимающихся детей по итогам года. <p>Формирование основ социально поведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Беседы о нормах и правилах поведения во время тренировок и соревнований. - Формирование дисциплинированности; - Формирование навыков уважительного общения с товарищами по команде во время коллективных подвижных игр 	<p>Формирование установки на тренировочную деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Анализ результатов каждого тренировочного занятия и поощрение отличившихся борцов; - Стимулирование и поощрение трудолюбия в процессе тренировочных занятий. <p>Формирование коллективизма:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Установка на формирование общности целей тренировочной деятельности, взаимодействия и взаимоотношения у юных спортсменов 	<p>Формирование волевых качеств юных спортсменов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стимулирование воли и целеустремленности; - Проведение тренировочных заданий в усложненных условиях. <p>Формирование патриотизма:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Встречи в выдающимися людьми региона, страны; - Применение атрибутики и символики (в метях проведения тренировочных мероприятий, соревнований, форме и т.д.)

3.7 Медицинский контроль

Основные направления медицинского контроля на спортивно-оздоровительном этапе:

- медицинское обследование юных спортсменов не менее одного раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест тренировок и соревнований, состояния одежды и обуви;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий с целью определения индивидуальной реакции юных спортсменов на тренировочные нагрузки.

3.8 Контрольные мероприятия и соревнования

В программу контрольных мероприятий, позволяющих объективно оценить степень освоения материала по разделам подготовки, входит:

- тестирование по общефизической подготовленности;
- смотр умений применять изученные элементы техники и тактики в тренировочной и соревновательной схватках;
- опрос знания теоретического раздела.

Тестирование по общефизической подготовленности необходимо проводить не менее 2-3 раз в год – это дает возможность сравнивать значения показателей в течение года и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку.

Смотр освоения базовой техники оценивается в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером. Данный смотр может характеризовать и воспитание волевых качеств.

На 2-3 году обучения занимающиеся могут участвовать в течение года не более чем в одном официальном муниципальном соревновании и в двух внутришкольных. Количество соревнований типа «открытый ковер» и

матчевые встречи с командами других спортивных школ не должно превышать одного раза в 3 месяца. Количество схваток в одном соревновании – 1-3. Продолжительность схваток в год – 10-12.

Таблица 6

Оценка физической подготовленности

Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка в баллах			
		5	4	3	2
Наклон вперед из седа ноги врозь	7-9	Грудь и живот касаются пола, ноги прямые	Наклон вперед прямой спиной $\frac{3}{4}$ (78°), ноги прямые	Наклон вперед прямой спиной на $\frac{1}{2}$ (45°), ноги прямые	Наклон вперед прямой спиной на 45°, ноги согнуты
Прыжок в длину с места	7	140	130	120	110
	8	150	140	130	120
	9	160	150	140	130
Подтягивание на перекладине	7	5	3-4	2	1
	8	6	4-5	3	2
	9	8	6-7	4-5	3
20 хлопков прямыми руками над головой и по бедрам, сек	7-9	8,2	8,3 – 10,0	10,1–13,9	14,0 и более

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М.: Академия. Проект, 2001.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968.
3. Игуменов В.М., Киселев Б.И., Подливаев Б.А., Моисеев А.Б., Сорокина Т.П. Физическая культура. Элементы спортивной борьбы. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Игуменов В.М. – М., 2014. – 35 с.
4. Крутецкий В.А. Психология общения и воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1976 – с.48.
5. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. – 3-е изд., стереотип. – М.:

Издательский центр «Академия», 1998. – 456 с.

6. Петров В. Скипинг – новая форма физических упражнений / В.Петров // Спорт в школе. – 2005. – № 1(январь). – С. 38-39.

7. Райков В.К., Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Современные технологии физической подготовки борцов 14-16 лет: Учебное пособие / Красноярск, 2015. – 180 с.

8. Тапхаров М.В. Методика обучения технике вольной борьбы в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, 2007.

9. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) / Б.А. Подливаев, А.В. Григорьев. – М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.: ил.

10. Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы. Мамаишвили М.Г., Подливаев Б.А., Проказов Н.А., Цандыков В.Э. – М., 2014.

11. Учебная программа по дисциплине «Физическая культура». Элементы спортивной борьбы в 1-4 классах общеобразовательной школы для слушателей ИПК и ППК. Составители: В.М. Игуменов, С.Н. Вовк, Н.Н. Захарьева, Б.С. Подливаев и др. – М., 2014, с. 21-24.













12. Фатеева О.А., Марачковская В.И., Степанова Т.Г. Без остановки. Методика построения полос препятствий. – Спорт в школе. Методическая газета для учителей физкультуры и тренеров. – 2015. – № 10.– С. 38-41.

13. Фатеева О.А., Марачковская В.И., Степанова Т.Г. Упражнения для ориентации во времени и в пространстве. – Спорт в школе. Методическая газета для учителей физкультуры и тренеров. – 2015. – № 12.– С. 54-55.

14. Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Хоккей с мячом. Современные технологии физической подготовки (учебное пособие). – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2015.– с.104-113.

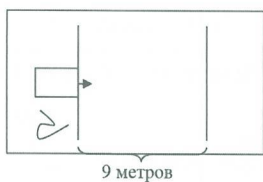
Схемы организации занятий по физической подготовке

Условные обозначения

	Спортивный зал
	Гимнастический мат
	Гимнастическая стенка
	Скамейка
	Бег
	Линии старта, финиша
	Кубик или мелкий инвентарь
	Колеса
	Обруч
	Скакалка
	Теннисный или баскетбольный мяч
	Мишень или баскетбольное кольцо

Общая физическая подготовка

Полоса 1. Инвентарь: гимнастический мат, скакалка

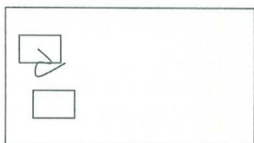


бег 4 * 9 метров + пресс 30 раз +
бег 4 * 9 метров + 50 прыжков на скакалке +
бег 4 * 9 метров + 15 приседаний

выполнять последоват
без перерыва; фиксиру
время выполнения

Описание. По сигналу занимающийся от линии старта выполняет челночный бег 4*9 м → из И.п. – лёжа на спине на мате, руки за головой, ноги согнуты в коленях выполняет сгибание и разгибание туловища 30 раз → челночный бег 4*9 м → выполняет 50 прыжков ч/з скакалку (удобным способом) → челночный бег 4*9 м → 15 приседаний – секундомер останавливается. Фиксируется время прохождения полосы.

Полоса 2. Инвентарь: гимнастический мат, скакалка

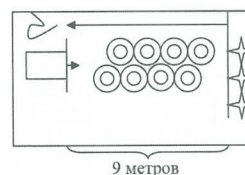


прыжки на скакалке 30 сек +
пресс 30 сек +
приседания 30 сек

выполнять последовательно,
без перерыва; фиксируется
количество выполненных
движений за 1'30"

Описание. По первому сигналу прыжки на скакалке (удобным способом) в течение 30 сек; по второму сигналу из И.п. – лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях выполняет в течение 30 сек сгибание и разгибание туловища; по третьему сигналу приседания в течение 30 сек. Фиксируется количество движений за 1'30".

Полоса 3. Инвентарь: гимнастический мат, скакалка, 3 кубика (другой мелкий инвентарь), 8 колес (обручей)



пресс 10 раз +
бег до кубика, наступая в каждое колесо +
взять кубик + бег обратно по прямой до старта +
10 прыжков на скакалке +
бег до кубика, наступая в каждое колесо +
взять кубик + бег обратно по прямой до старта +
10 приседаний +
бег до кубика, наступая в каждое колесо +
взять кубик + бег обратно по прямой до старта

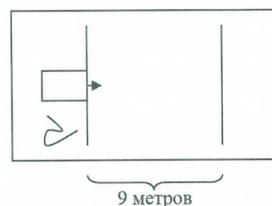
фиксируется
время выполнения

/ кубик
обязательно
ставить на мат,
не бросать! /

Описание. По сигналу занимающийся лёжа на мате (И.п. – лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях) выполняет сгибание и разгибание туловища 10 раз → бежит, наступая в каждое колесо (полоса колес справа – для правой ноги, полоса колес слева – для левой ноги) до кубиков; берет один кубик и бежит обратно по прямой до мата; кладет кубик на мат, взяв скакалку, выполняет 10 прыжков (удобным для него способом) → бежит, наступая в каждое колесо до кубиков; берет один кубик и бежит обратно по прямой до мата; кладёт кубик на мат и выполняет 10 приседаний → бежит, наступая в каждое колесо до кубиков; берет оставшийся кубик и бежит обратно по прямой до мата; кладёт кубик на мат.

Фиксируется время прохождения полосы.

Полоса 4. Инвентарь: гимнастический мат, скакалка



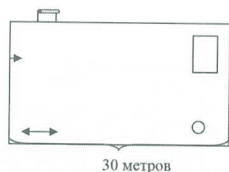
пресс 20 раз + бег 4 * 9 метров +
30 прыжков на скакалке + бег 4 * 9 метров +
10 приседаний

выполнять последовательно,
без перерыва; фиксируется
время выполнения

Описание. По сигналу занимающийся из И.п. – лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях выполняет сгибание и разгибание туловища

20 р. → челночный бег 4*9 м → выполняет 30 прыжков на скакалке (удобным способом) → челночный бег 4*9 м → 10 приседаний. Фиксируется время прохождения полосы.

Полоса 5. Инвентарь: гимнастический мат, обруч, скамейка, гимнастическая стенка



бег 30 метров + пресс 20 раз + выполнять бег 10-12 метров + приседание, встав в обруч, 20 раз + бег 30 метров + прыжки через скамейку на двух ногах 20 раз + бег 10-12 метров + поднятие ног в висе на гимнастической стенке 5 раз + бег 1 круг (~70-75 метров)

последовательно, без перерыва; фиксируется время выполнения

Описание. По сигналу занимающийся бежит по прямой до мата (30 метров); ложится в И.п. – лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях и выполняет сгибание и разгибание туловища 20 раз. Затем бежит до обруча (10 метров); встав в обруч, выполняет 20 приседаний → бежит до скамейки (30 метров) и выполняет 20 прыжков на двух ногах через скамейку → бежит до гимнастической стенки и выполняет 5 подъемов прямых ног до прямого угла (из И.п. – вис спиной к гимнастической стенке) → выполняет один круг бега (~70-75 метров). Фиксируется время прохождения полосы.

Полоса 6. Инвентарь: гимнастический мат, обруч



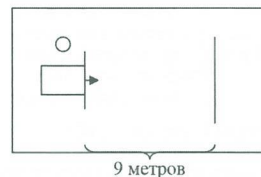
бег 40 метров + пресс 10 раз + бег 40 метров + приседание, встав в обруч, 10 раз + бег 1 круг (~70-75 метров)

выполнять последовательно без перерыва; фиксируется время выполнения

Описание. По сигналу занимающийся бежит до мата (40 м.); ложится в И.п. – лёжа на спине, руки за головой, колени согнуты в коленях и выполняет сгибание и разгибание туловища 10 раз → бежит до обруча (40 метров); встав в

обруч, выполняет 10 приседаний → один круг бега (~70-75 метров) – финиш. Фиксируется время прохождения полосы.

Полоса 7. Инвентарь: гимнастический мат, обруч



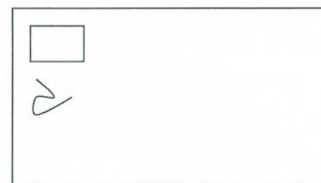
пресс 10 раз + бег 2 * 9 метров + приседание, встав в обруч, 10 раз + бег 2 * 9 метров + наклон вперед 10 раз (И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны)

выполнять последовательно, без перерыва; фиксируется время выполнения

Описание. По сигналу занимающийся лёжа на мате (И.п. – лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях) выполняет сгибание и разгибание туловища 10 раз → челночный бег 2*9 м → встав в обруч, выполняет 10 приседаний → челночный бег 2*9 м; после этого, встав в обруч, выполняет 10 наклонов вперед (из И.п. – стойка ноги врозь руки в стороны).

Фиксируется время прохождения полосы.

Полоса 8. Инвентарь: гимнастический мат, скакалка



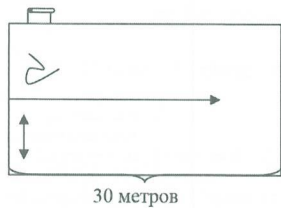
пресс 1 мин + 2 мин восстановительного бега + отжимание 1 мин + 2 мин восстановительного бега + прыжки на скакалке 1 мин +

выполнять последовательно; фиксируется количество выполненных движений в каждом виде

Описание. По первому сигналу занимающийся, лёжа на мате (И.п. – лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях) выполняет сгибание и разгибание туловища в течение 1 минуты → 2-минутный восстановительный бег; по второму сигналу выполняет сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в течение 1 мин. → выполняет 2-минутный восстановительный бег; по третьему сигналу, взяв скакалку, выполняет прыжки (удобным способом) в течение 1 минуты. Фиксируется количество выполненных движений в каждом виде.

Воспитание скоростной выносливости

Полоса 1. Инвентарь: скакалка, скамейка



бег на месте 30 раз +

3 * 30 метров (между стартами отдых) + прыжки через скамейку на двух ногах 30 раз + 15 приседаний

выполнять последовательно, чередуя с отдыхом; фиксируется время выполнения всех упражнений в сумме

Описание. Подготовка места для бега на месте – один конец скакалки привязываем к гимнастической стенке на уровне пояса занимающегося (~90-100 см дев., 100-110 см мал.), а другой конец к стойке на такую же высоту. По сигналу бег на месте касаясь скакалки коленями 30 раз – секундомер останавливается; отдых до полного восстановления → бег 30 метров 3 раза (между сериями отдых до полного восстановления) – фиксируется сумма времени → по сигналу учителя (включить секундомер) прыжки через скамейку на двух ногах 30 раз – секундомер останавливается; отдых до полного восстановления; по следующему сигналу (включить секундомер) 15 приседаний – секундомер останавливается.

Результатом прохождения полосы является сумма времени за все выполненные упражнения.

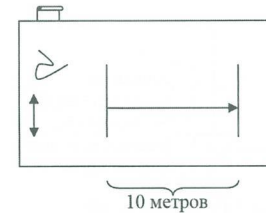
Полоса 2

челночный бег 5 * 18 метров + челночный бег 4 * 9 метров + бег 30 метров

выполнять последовательно, чередуя с отдыхом; фиксируется время выполнения всех видов бега в сумме

Описание. По сигналу челночный бег 5*18 м – секундомер останавливается; отдых до полного восстановления; по следующему сигналу челночный бег 4*9 м – секундомер останавливается; отдых до полного восстановления; по третьему сигналу – бег 30 м. Результатом прохождения полосы является сумма времени за все выполненные виды бега.

Полоса 3. Инвентарь: скакалка, скамейка



бег на месте 30" + челночный бег 3*10 м. 2 раза + прыжки через скамейку на двух ногах 20 раз

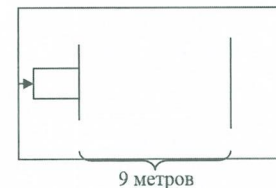
выполнять последовательно, чередуя с отдыхом; фиксируется количество подъемов ног и сумма времени за бег и прыжки

Описание. Подготовка места для бега на месте – один конец скакалки привязываем к гимнастической стенке на уровне пояса занимающегося (~90-100 см дев., 100-110 см мал.), а другой конец к стойке на такую же высоту.

По сигналу занимающийся выполняет бег на месте касаясь скакалки коленями в течение 30 сек; отдых до полного восстановления → по сигналу челночный бег 3*10 м. 2 раза (между сериями отдых до полного восстановления) – фиксируется сумма времени за 2 серии; отдых до полного восстановления; по очередному сигналу → прыжки через скамейку на двух ногах 20. Результатом является количество касаний скакалки в беге на месте и сумма времени за 2 серии бега и прыжков.

Воспитание координационных способностей

Полоса 1. Инвентарь: гимнастический мат, скакалка

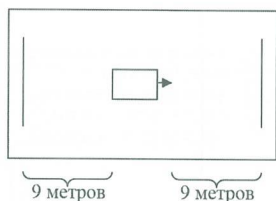


кувырок вперед + челночный бег 2*9 м + кувырок вперед + пресс 30 раз + кувырок назад + челночный бег 2*9 м + кувырок вперед + 50 прыжков на скакалке + челночный бег 2*9 м

выполнять последовательно, без перерыва; фиксируется время выполнения

Описание. По сигналу занимающийся последовательно выполняет кувырок вперед, челночный бег 2*9 м, → очередной кувырок вперед и сгибание-разгибание туловища 30 р. из И.п. – лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях → кувырок назад → челночный бег 2*9 м; выполнив очередной кувырок вперед → выполняет 50 прыжков ч/з скакалку (удобным способом) → челночный бег 2*9 м. Фиксируется время прохождения полосы.

Полоса 2. Инвентарь: гимнастический мат

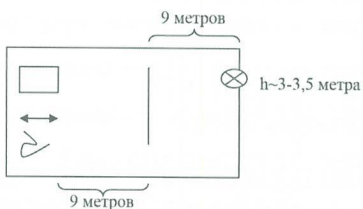


пресс 10 раз +
челночный бег 2*9 м + кувырок вперед +
челночный бег 2*9 м +
приседание 10 раз

выполнять
последовательно,
без перерыва;
фиксируется время
выполнения

Описание. По сигналу занимающийся выполняет сгибание и разгибание туловища 10 раз из И.п лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях → челночный бег 2*9 м и кувырок вперед; снова выполняет челночный бег 2*9 м. В завершение выполняется 10 приседаний. Фиксируется время прохождения полосы.

Полоса 3. Инвентарь: скамейка, скакалка, теннисный мяч



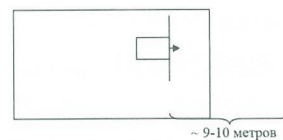
пресс 10 раз + челночный бег 2 * 9 метров +
прыжки через скамейку на двух ногах 10 раз +
челночный бег 2 * 9 м +
10 прыжков на скакалке + бег 9 метров +
метание в цель 1 раз

выполнять
последовательно,
без перерыва;
фиксируется время
выполнения (за
попадание в цель минус
10", а если
в центр минус 20" от
общего результата)

Описание. По сигналу занимающийся выполняет сгибание и разгибание туловища 10 раз из И.п. – лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях → челночный бег 2*9 м → 10 прыжков ч/з скамейку на двух ногах → челночный бег 2*9 м → 10 прыжков ч/з скакалку (удобным способом) → бежит 9 метров до линии, на которой лежит теннисный мяч, и выполняет бросок в мишень.

Фиксируется время прохождения полосы, в случае попадания в мишень – от общего результата вычесть 10 секунд, а в случае попадания в центр мишени – от общего результата вычесть 20 сек.

Полоса 4. Инвентарь: гимнастический мат, баскетбольный мяч

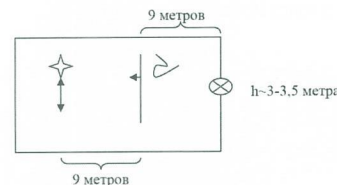


пресс 5 раз + ведение мяча до кольца +
бросок в кольцо и ведение мяча обратно +
отжимание 5 раз + ведение мяча до кольца +
бросок в кольцо и ведение мяча обратно +
приседание 5 раз

выполнять последовательно,
без перерыва;
фиксируется время
выполнения (за каждое
попадание в кольцо минус 10"

Описание. По сигналу – сгибание и разгибание туловища 5 раз из И.п. – лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях → ведение мяча до кольца (удобной рукой) → бросок в кольцо любым способом → ведение мяча обратно удобной для него рукой → сгибание и разгибание рук 5 раз из И.п. – упор лёжа → ведение мяча до кольца (удобной рукой) → бросок в кольцо (любым способом) → ведение мяча обратно (удобной рукой); и в завершение полосы выполняет 5 приседаний. Фиксируется время прохождения полосы, в случае попадания в кольцо – от общего результата за каждое попадание вычитается 10 сек.

Полоса 5. Инвентарь: скакалка, скамейка, 1 кубик (другой мелкий инвентарь), 3 теннисных мяча



20 прыжков на скакалке + бег 3*9 м. +
20 подъемов на скамейку + бег 3*9 м. +
метание в цель 3 раза

выполнять последовательно,
без перерыва; фиксируется
время выполнения (если
попал: 1 раз – минус 10"
2 раза – минус 20"
3 раза – минус 40"
от общего результата)

Описание. По сигналу 20 прыжков на скакалке любым способом → челночный бег 3*9 м (принести на линию старта кубик, лежащий на скамейке – *нельзя бросать!*) → 20 подъемов на скамейку (И.п. – стоя лицом к скамейке; 1 – правая на скамейке, 2 – левая на скамейке [один подъем], 3 – правая на пол, 4 – И.п.) → челночный бег 3*9 м (принести на скамейку кубик, лежащий на линии старта) → с линии старта 3 броска в мишень. Фиксируется время

прохождения полосы. В случае попадания в мишень один раз – вычитается 10 сек, два раза – 20 сек, три раза – 40 сек от общего результата.

Воспитание чувства времени, ориентации в пространстве

Задания способствуют воспитанию чувства времени – они не оцениваются, а только используются в процессе тренировки. Занимающихся необходимо настраивать на максимально точное выполнение этих заданий. Наряду с воспитанием чувства времени, данные задания способствуют развитию силы.

Задание 1. Инвентарь: гимнастический мат

Описание. И.п. – лёжа спиной на мате, руки за головой, ноги согнуты в коленях.

По сигналу занимающийся приподнимает туловище под углом ~ 20-40° к поверхности пола и старается удержаться в этом положении в течение 10 сек, 15 сек (и так до до 25 сек). Задача занимающегося как можно точнее определить окончание заданного промежутка времени.

Погрешность в определении времени на 1-2 секунды – оценка «5»;
на 3 секунды – оценка «4»;
более чем 3 секунды – оценка «3».

Задание 2. Инвентарь: перекладина

Описание. И.п. – вис на согнутых руках (хват снизу), подбородок над перекладиной.

По сигналу занимающийся старается удержаться в этом положении в течение 10 секунд, 15 секунд (можно давать задание на удержание до 20 секунд). Задача занимающегося как можно точнее определить окончание заданного промежутка времени.

Погрешность в определении времени на 1 – 2 секунды – оценка «5»;
на 3 секунды – оценка «4»;
более чем 3 секунды – оценка «3».

Задание 3

Описание. И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой.

По сигналу занимающийся выполняет 10 (8, 2, 6 и т.п.) приседаний за 10 секунд, стараясь делать это без остановок.

Задача занимающегося с окончанием промежутка времени (10 секунд), окончить приседание.

Задание 4

Описание. И.п. – упор лёжа.

По сигналу занимающийся выполняет 10 (8, 1, 5 и т.п.) сгибаний и разгибаний рук за 10 секунд, стараясь, это делать непрерывно, без остановки.

Задача занимающегося окончить упражнение точно через 10 сек.

Задание 5. Инвентарь: гимнастический мат

Описание. И.п. – лёжа спиной на мате, руки за головой, ноги согнуты в коленях.

По сигналу занимающийся выполняет 7 (10, 3 и т.п.) сгибаний и разгибаний туловища за 10 секунд, стараясь это делать непрерывно, без остановки.

Задача занимающегося окончить упражнение точно через 10 сек.

Задание 6

Описание. И.п. – свободное (по желанию занимающегося).

По сигналу занимающийся выполняет глубокий вдох и старается удержать воздух в течение определенного промежутка времени (от 10 до 45 секунд).

Задача занимающегося сделать выдох точно через заданное время.

Задание 7. Инвентарь: место для прыжков в длину

Описание. После предварительной разминки занимающийся выполняет:

1. Прыжок в длину с места – определяется длина прыжка.

2. Прыжок на 50% от первоначального прыжка (допустимое отклонение в «+» 20 см).

3. Прыжок на 25% от первоначального прыжка (допустимое отклонение в «+» 20 см).

Задача занимающегося как можно точнее выполнить данное упражнение. Если занимающийся выполнил прыжок меньше, чем 50% в 1-й или 25% – во 2-й попытке – то ему дается еще одна попытка выполнить это упражнение, при второй ошибке испытание прекращается.

Задание 8. Инвентарь: небольшой предмет (мяч, кубик, скакалка и т.п.)

Описание. Предмет кладется на пол – занимающийся определяет количество шагов до этого предмета на глаз (сообщает это количество тренеру), затем выполняет это количество шагов в сторону предмета.

Задача занимающегося как можно точно определить расстояние до предмета.

Погрешность в определении расстояния 1-1,5 шага – оценка «5»;

2-3 шага – оценка «4»;

более 3 шагов – оценка «3»

Задание 9

Описание. Предварительно на расстоянии 9-10 метров от линии старта на полу чертится прямоугольник 15*50 см.

Занимающийся, выполняя разбег, должен попасть левой или правой ногой (по заданию тренера) в нарисованный прямоугольник – дается 3 попытки.

Попадание в прямоугольник заданной ногой 3 раза – оценка «5»;

2 раза – оценка «4»;

1 раз – оценка «3».

Приложение 2

Виды перемещений на координационных лестницах

1. **Прыжки с ноги на ногу:** ноги прямые, отталкиваясь передней частью стопы. Пятки не должны касаться земли.



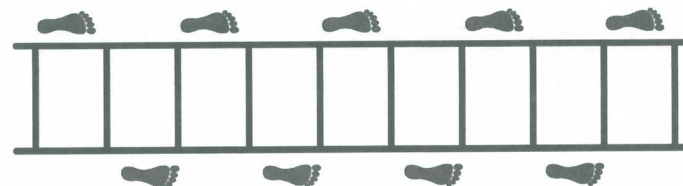
2. **Прыжки с высоким подниманием колен:** подпрыгивая, одну ногу нужно ставить в один отсек.

3. **Бег с высоким подниманием бедра:** бег по одной линии, один шаг в каждый отсек.

4. **Быстрые прыжки** толчком двух ног в каждый отсек.

5. **Бег:** одна ступня – один квадрат, затем ускорение 5-7 метров.

6. **Широкие прыжки:** стопы должны находиться за лестницей, и каждый шаг должен быть на уровне последующего отсека.



7. **Прыжки на одной ноге** в каждый отсек лестницы.



8. **Одна внутри, бег,** наступая каждый раз одной ногой в следующий отсек лестницы.

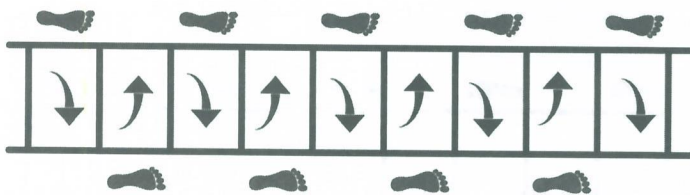
9. *Бег боком с высоким подниманием бедра, наступая дважды в каждый отсек.*



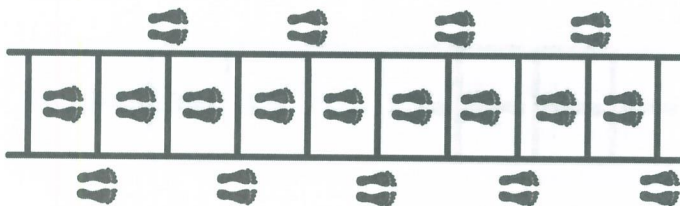
10. *Боковые прыжки с поворотом.* Когда вы двигаетесь влево, то разворачивайтесь вправо.



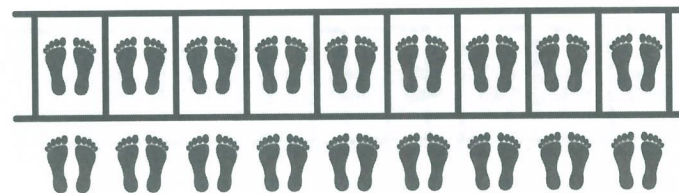
11. *Прыжки с поворотами.*



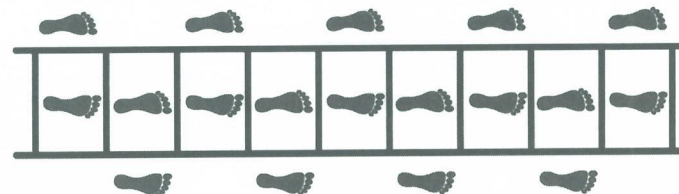
12. *Зигзаги:* прыжки внутри-снаружи справа и слева.



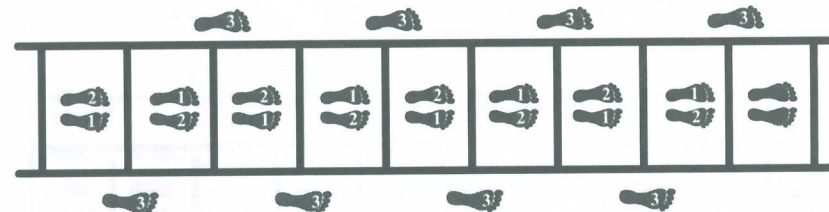
13. *2 внутри, 2 снаружи:* двигаясь боком, делайте по 2 прыжка в каждом отсеке и 2 снаружи.



14. *Лыжные прыжки:* 1 нога внутри, 1 снаружи, прыгайте вперед и измените положение в следующем отсеке из стороны в сторону.



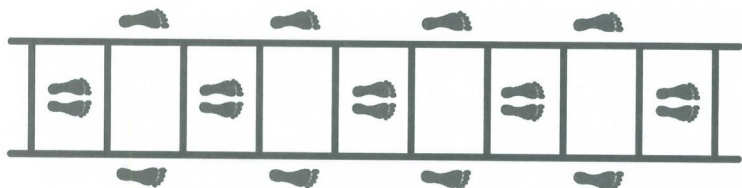
15. *Бег приставными шагами:* 2 ступни внутри (поочередно), 1 снаружи, ритм: «внутри-внутри-снаружи». Шаги правой из лестницы должны быть только в правую сторону, из левой – в левую.



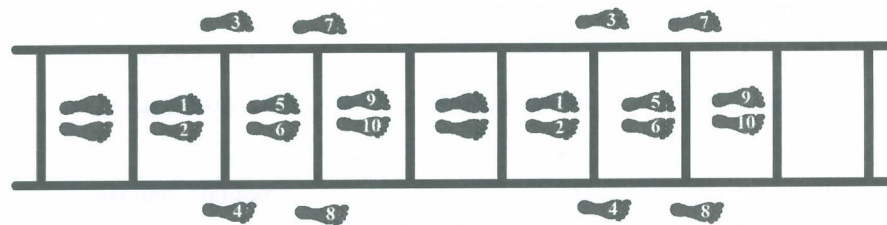
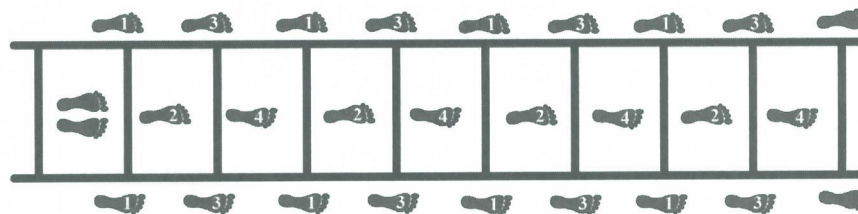
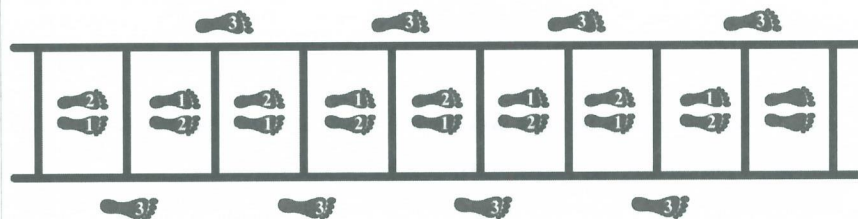
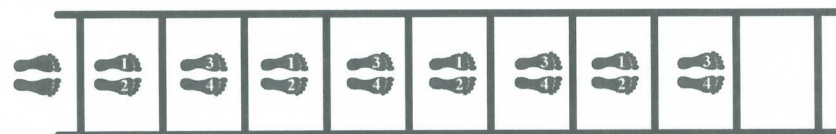
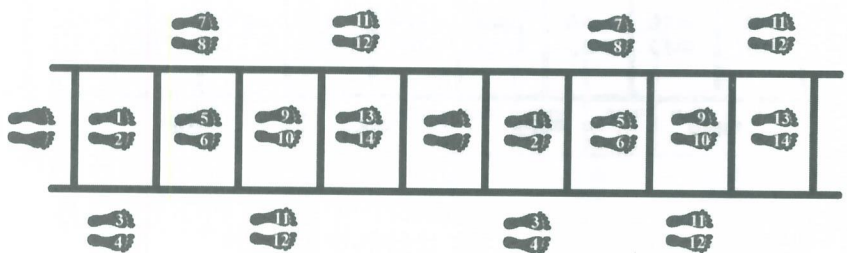
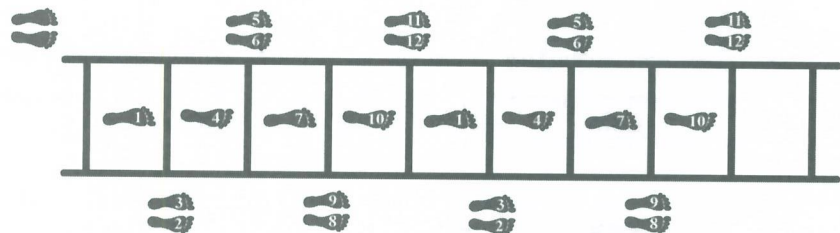
16. Прыжки двумя ногами в каждый отсек лестницы, стопы вместе.



Классики. Прыгайте «ноги вместе – врозь»



1. Прыжками на одной и двух ногах.



Приложение 3

Подвижные игры и игры-эстафеты

Серия подвижных игр, соответствующая физическому и психическому развитию детей 7-10 лет.

Это игры на развитие координации движений, ловкости. В них включаются бег на скорость, метание, прыжки через препятствия. Постепенно усложняются правила, повышаются требования к точности выполнения. Часто используется текст, определяющий ритм движений.

Важно вводить в игры моторные элементы действий, которые дети наблюдают в жизни, они знакомы по картинкам (копание, перетягивание, толкание и т.п.).

В игры целесообразно вносить элементы соревнования (кто скорее добежит до намеченного дерева). Дети в этом возрасте интересуются не только процессом игры, но и ее результатом, поэтому они любят играть в игры-соревнования. Наиболее полезно проводить моторные игры на свежем воздухе.

К ребенку предъявляются достаточно строгие требования в отношении качества движений, правильности и четкости их выполнения.

«Самые быстрые»

Играют две команды, игроки каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг (через одного) лицом к центру. В середине круга лежит мяч (булава). Ведущий называет любой номер.

Игроки под этим номером из обеих команд обегают круг снаружи (оба бегут в одну сторону, о чем договариваются заранее), а достигнув места, где стояли раньше, бегут к мячу, чтобы взять его. Кто сделает это первым, приносит своей команде выигранный балл. Игра проводится 3-5 мин.

Выигрывает команда, игроки которой набрали больше баллов.

«Запятнай последнего»

Играют две команды. По 5-7 человек из каждой команды становятся друг за другом и берутся за пояс впереди стоящего игрока. Одна колонна стоит напротив другой. По сигналу первый игрок каждой колонны стремится

запятнать замыкающего игрока другой команды.

Касание засчитывается, если игроки его команды не расцепили руки. Для этого они должны быть очень подвижными и внимательно следить за передвижением команды-противника, которая пытается нанести ответный укол. За каждое правильное касание команде начисляется 1 балл.

Игра продолжается 3-4 мин., после чего определяется победитель – команда, набравшая больше баллов.

«Сбей городок»

Проводят две черты на расстоянии 20 шагов. Это линии «городов», за которыми располагаются команды. Участники игры рассчитываются по порядку номеров. Посередине площадки кладут мяч или городок. Ведущий громко называет номер.

Игроки обеих команд, имеющие этот номер, устремляются в поле, бегут до черты противоположного «города». Наступив на нее ногой, они быстро разворачиваются, и на обратном пути каждый из них старается первым ударить ногой по мячу (или сбить городок). Кто сумеет это сделать – приносит своей команде 1 балл.

Когда все игроки вызваны по одному разу, подводится итог. Выигрывает команда, набравшая больше баллов.

«Сквозь обруч»

Вызываются по 1 игроку от команды. Каждый держит в одной руке ракетку, на которой лежит мяч для настольного тенниса, а в другой – гимнастический обруч. Задача: надеть на себя обруч сверху вниз, а затем снять, не уронив мяч.

«С мешочком на голове»

Небольшой мешочек набивают песком (горохом) и завязывают или зашивают. Масса мешочка (размером с детскую ладонку) – 150-200 г. Задача играющего от каждой команды – пройти с мешочком на голове 5 шагов, присесть, выпрямиться, повернуться кругом и вернуться обратно к команде.

Выполненное задание оценивается в 2 балла.

«Канатоходцы»

На земле проводят 2 черты или кладут 2 белых шнура (ленты). Игроки берут в руки детские зонтики и стараются пройти по веревке от начала до конца, держа зонтик над головой. Задание может быть усложнено: пройти нужно с книгой на голове (теннисной ракеткой и мячом, который нужно отбивать).

«Меткий глаз»

Табуретку кладут ножками кверху так, чтобы игроки могли набрасывать на них резиновые или пластмассовые (фанерные) кольца с расстояния 5-6 шагов. В другом варианте на таком же расстоянии от метящего ставят корзину или ведро. В руках у игрока теннисные мячи (4-5 шт.).

Надо так бросить мяч, чтобы после удара о землю он оказался в корзине.

«Полет на ядре»

Построить для игры две команды. В одну сторону игроки передвигаются прыжками с мячом, зажатым между коленей. Обратное – взять мяч в руки и вернуться бегом. Победит та команда, которая первой справится с заданием.

«Передай мяч»

Выстраиваются две команды. Каждый направляющий передает мяч над головой стоящему сзади. Замыкающий, получив мяч, бежит с ним к тренеру. Выигрывает та команда, которая первой вручила мяч тренеру. Игра повторяется 3-5 раз.

«Передай мяч сбоку»

Участники становятся в шеренгу плечом к плечу. Мяч у капитанов команды. По команде его начинают передавать друг другу. Как только мяч попадает к участнику, стоящему последним, все участники поворачиваются кругом, и мяч возвращается к капитану команды с другой стороны. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

«Мышиная охота»

Все игроки делятся на пары. Одна пара (можно по жребью) становится «котом» и «мышкой». Остальные пары встают в круг: один в затылок другому (фактически образуются два круга: внешний и внутренний). Расстояние между соседними парами должно быть достаточно большим, чтобы можно было между ними пробежать.

«Кот» должен ловить «мышку». Если он до нее дотронется, «мышка» считается пойманной и выходит из игры. Но она может «спрятаться в норку». Для этого ей надо встать впереди любой пары в кругу. В этом случае «мышкой» становится игрок, оказавшийся третьим в паре.

Он продолжает убегать от «кота». Если «кот» дотронется до него, когда «мышка» уже встала в пару, а «третий» еще не успел начать бег, замешкался, он становится «котом».

Побеждает тот «кот», который вывел из игры больше всего «мышек», и «мышка», дольше всех продержавшаяся в игре.

«Помощь друга»

Выбираются двое игроков, один из которых – водящий, он должен догнать и «осалить» другого. Остальные дети встают по кругу, на расстоянии примерно одного шага.

Убегающий и водящий бегут вдоль круга, и второй пытается догнать второго. Но убегающий, если чувствует, что его нагоняют, может попросить помощи у любого игрока в круге, выкрикнув его имя. Тогда названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, а на его место встает первый убежавший игрок.

Однако освободившееся место может занять и догоняющий – тогда «водящим» становится не успевший. Игра продолжается до тех пор, пока интересно детям.

«Пленник мяча»

Все дети выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. Крайний игрок берет мяч и бросает его противостоящему. Этот игрок ловит мяч и бросает его игроку напротив. И так далее.

Когда мяч дойдет до конца шеренги, то его кидают в обратную сторону в том же порядке. Если играющий не поймал мяч, то попадает в «плен» к противоположной команде и начинает играть на ее стороне.

Побеждает команда, «пленившая» как можно больше игроков за время игры, которое ограничивается заранее (например, играем 5 минут).

«Шарики – веники»

Можно проводить с двумя участниками или с двумя командами участников. Потребуется два воздушных шарика и два веника. Два участника должны пронести шарики на вениках определенную дистанцию (например, от стены до стола), не уронив их и не проколов.

Шарики нельзя придерживать рукой. Если играют командами, то по принципу эстафеты шарики носят по очереди все участники. Тот участник (или команда), которому это удалось, получает специальный сертификат, предоставляющий право подметать помещение этим веником в течение недели.

«Темный лабиринт»

Все участники игры кроме ведущего выстраиваются в линию и крепко зажимают глаза. Затем с закрытыми глазами они начинают выполнять команды ведущего: «Два шага вперед, поворот налево, два шага вправо, поворот кругом, шаг влево, поворот налево, четыре шага прямо, поворот на 180 градусов, два шага назад, поворот направо, поворот налево, шаг вперед, три шага налево» и т.д.

Затем по команде ведущего: «Открыть глаза!» – все открывают глаза и смотрят, кто как стоит. Если кто-то стоит не так, как все, то он выходит из игры. Затем игра продолжается, пока не остаются только два (или один) самых внимательных игрока.

«Велосипедная камера»

Используется велосипедный насос или предмет, его имитирующий. Один ребенок изображает «камеру». (Для облегчения вхождения в игру первым номером в роли «камеры» может выступить взрослый.)

По мере того, как «камеру» накачивают, она меняет позы и положения. Вначале принимает сидячее положение, затем разводит руки, надувает щеки и т.п. В какой-то момент импровизированная камера «лопается», имитируя звук лопнувшей шины. Участник беспомощно расплывается на полу.

Роль «камеры» переходит к другому участнику.

«Прищепки»

Игра должна проводиться на свежем воздухе или в помещении, где много свободного пространства, чтобы дети могли бегать. Понадобится много бельевых прищепок (лучше ярких, разноцветных). В эту игру могут играть дети и взрослые. Количество игроков не ограничено.

Вся группа делится на две части. Одна часть «охотники», другая – «олени». Все прищепки делятся на одинаковые кучки и выдаются всем «охотникам».

«Охотники» прикрепляют прищепки на свою одежду, и игра начинается. После сигнала (можно музыкального вступления или имитации звука охотничьего рога) «охотники» начинают ловить «олений». Поймав «оленья», «охотник» прикрепляет к нему прищепку и отпускает. Побеждает тот «охотник», на котором не осталось прищепок.

Можно за каждую прищепку, оставшуюся у охотника, назначить штраф: спеть, станцевать, прокричать голосом птицы или животного, рассказать стихи и т.д. Штраф можно предъявить и «оленью».

Игры-эстафеты – эти вид спортивных игр, в которых участники поочередно выполняют какое-либо действие, и каждый участник, закончив свой этап, передает «ход» следующему игроку.

В играх-эстафетах развиваются физические возможности детей: скорость бега, ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, координация движений.

Игры-эстафеты полезны тем, что они учат детей работе и взаимодействию в команде, согласованию своих действий с товарищами, совместному достижению поставленной цели.

Игры-эстафеты относятся к категории командных подвижных игр с заданными правилами. Все дети делятся на две или большее количество команд, и команды соревнуются между собой. В каждой команде выбирается капитан, который координирует участников и следит за соблюдением правил в своей команде.

Главный элемент любой эстафеты – это преодоление отведенного расстояния бегом или другими способами передвижения и выполнение какого-либо задания. Простые эстафеты включают в себя только преодоление дистанции или преодоление дистанции и выполнение какого-либо задания (метание мяча, перелезание или перепрыгивание препятствий).

Эстафеты для детей более старшего возраста могут быть более сложными и включать в себя 2-3 вида дополнительных заданий.

Перед началом игры все участники строятся в колонну друг за другом. По команде первые игроки каждой колонны начинают движение. Каждый участник, прошедший этап эстафеты, отдает право участия следующему игроку, передавая ему какой-либо предмет или касаясь его рукой.

Игра продолжается до того момента, пока последний участник не выполнит задание. Команда, участники которой первыми закончили эстафету, объявляется выигравшей.

«На болоте»

Двум участникам дают по два листа бумаги. Они должны пройти через «болото» по «кочкам» – листам бумаги. Нужно положить лист на пол, стать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на второй лист, обернуться, взять снова первый лист и положить впереди себя. И так до тех пор, пока первый игрок не пройдет через комнату и не вернется назад.

«Не хуже, чем кенгуру»

Нужно пропрыгать определенное расстояние, зажав между коленями обычный или теннисный мяч. Если мяч падает на землю, бегун поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает прыжки.

«Баба-яга»

Игра эстафетная. В качестве ступы используется простое ведро, в качестве метлы – швабра. Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке – швабру. В таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать «ступу» и «метлу» следующему.

«Пройди, не задень»

На ровном месте на расстоянии шага друг от друга на одной линии ставятся 8-10 городков или кеглей. Играющий становится перед первым городком, ему закрывают глаза повязкой и предлагают пройти между городками туда и обратно. Выигрывает тот, кто уронит наименьшее количество городков.

«Сороконожка»

Играющие делятся на две-три команды по 10-20 человек и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки.

Затем каждый из участников аттракциона в зависимости от того, с какой стороны каната он стоит, берется правой или левой рукой за щиколотку правой или левой ноги.

По сигналу ведущего сороконожки скачут вперед 10-12 метров, держась за веревку, затем разворачиваются и прыгают назад. Можно бежать и просто на двух ногах, но тогда ребятам следует поставить очень близко друг к другу.

Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега или прыганья.

«Нарисуй солнышко»

В этой эстафетной игре принимают участие команды, каждая из которых выстраивается в колонну по одному. У старта перед каждой командой лежат гимнастические палки по количеству игроков. Впереди каждой команды на расстоянии 5-7 метров кладут обруч. Задача участников эстафеты – поочередно, по сигналу, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча – «нарисовать солнышко».

Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

«Поезд»

Перед командами, стоящими в колоннах, проводится стартовая линия, а в 10-12 м от каждой из них ставятся стойки или кладутся набивные мячи. По сигналу ведущего первые номера из каждой команды бегут к стойкам, оббегают их, возвращаются к своей колонне, но не останавливаются, а огибают ее и снова бегут к стойкам.

Когда они пересекают стартовую черту, к ним присоединяются вторые номера, обхватив первые за пояс. Теперь уже игроки вдвоем оббегают стойку.

Точно так же к ним присоединяются третьи номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая вагончики поезда, финиширует. В игре большая нагрузка приходится на первые номера, поэтому при повторении игры участники в колоннах располагаются в обратном порядке.

«Мяч в кольцо»

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2-3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех раз попала в кольцо.

«Бег с тремя мячами»

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой.

Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1 м, кладет их на пол.

- вместо 3 больших мячей можно взять 6 теннисных;
- вместо бега – прыжки.

«Гонка мячей под ногами»

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д.

Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

«Снайперы»

Дети встают в две колонны. На расстоянии 2 м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

«Репка»

Участвуют две команды по 6 детей. Это – «дед», «бабка», «Жучка», «внучка», «кошка» и «мышка». У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит «репка» – ребенок в шапочке с изображением репки.

Игру начинает «дед». По сигналу он бежит к «репке», оббегает его и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) «бабка», и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают «репку» и бегут назад, затем к ним присоединяется «внучка» и т.д. В конце игры за «мышку» цепляется «репка».

Выигрывает та команда, которая быстрее «вытянула репку».

«Встречная эстафета с обручем и скакалкой»

Команды строятся, как для встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы – гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы – скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку).

Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

«Носильщики»

4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад.

Удерживать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

«Три прыжка»

Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-й, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-й берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

«Гонка мячей»

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны, становится первым и начинает передачу мяча назад, и т.д.

Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

Усложнение: перед передачей подбросить мяч вверх, поймать его после хлопка и передать над головой следующему участнику.

«Передал – садись»

Играющие делятся на несколько команд и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5-6 м становятся капитаны. Капитаны получают по мячу.

По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает.

Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

«Эстафета со скакалкой»

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 8-10 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обрато он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально.

На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

«Разгрузи машину»

Детям предлагается разгрузить «машины» с «овощами». «Машины» ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины. Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к «машинам». Переносить «овощи» можно по одной штуке.

«Овощи» должны быть во всех машинах одинаковые как по количеству, так и по объему. Затем другие участники могут «нагружать машины». В этом

случае игроки встают у «машин», по сигналу бегут к корзинам и переносят «овощи» в «машины».

«Прыжки»

Дети делятся на две команды и строятся в колонны один за другим. За сигналом ведущего участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места.

Первый прыгает, второй стает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команды.

Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.

«Переправа»

Дети делятся на две команды, которые «отдыхают на речке». У каждой команды по обручу – это «лодка». Команды должны переплыть в «лодке» с одного берега на другой. Определяются линии старта и финиша.

За сигналом ведущего первые игроки садятся в «лодку», берут с собой одного игрока и помогает ему переплыть на другой берег. Затем возвращаются за следующим.

Можно брать с собой только одного пассажира. Команда, которая быстрее оказалась на другом берегу, выигрывает.

«Прокати мяч»

Команды выстраиваются в колонны по одному. Перед первым игроком каждой команды лежит волейбольный или набивной мяч. Игроки ведут мяч по земле вперед руками. При этом мяч разрешается толкать на расстоянии вытянутой руки.

Обогнув поворотный пункт, игроки возвращаются так же к своим командам и передают мяч следующему игроку. Выигрывает та команда, которая справится с заданием.

«Мяч навстречу»

Две команды по 10 человек делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4-6 метров. У первых номеров мячи. По сигналу ведущего

ребята прокатывают мячи навстречу друг другу так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мячи, игроки передают их следующим номерам.

«Гусеница»

Так же между двумя линиями на расстоянии 4 метров выстраиваются две команды. Но по сигналу ведущего они принимают положение «гусеницы», то есть каждый игрок подает левую ногу, согнутую в колене, игроку, стоящему сзади, а левой рукой поддерживает ногу впереди стоящего. Правую руку кладет ему на плечо.

По второму сигналу колонны начинают продвигаться вперед прыжками на одной ноге. Задача не из простых, требующая ловкости и силы. Выигрывает та команда, чей замыкающий раньше пересечет линию финиша. В этой игре важно сохранить ритмичность движения. Поэтому один из игроков может вслух считать – раз, два и т.д.

«Боулинг»

На расстоянии 3 м в один ряд стоят 10 кеглей. Каждый участник команды старается сбить кегли мячом. Побеждает команда, которая собьет все кегли, совершив наименьшее число бросков.

«Дорожка футболиста»

Площадка для этих соревнований должна быть ровной. По ее длине поставьте пять-шесть флажков с интервалом в шесть-семь шагов. Параллельно им на расстоянии десяти шагов разместите еще точно такой же ряд флажков.

Веревкой или чертой отметьте на земле линию старта, она же будет и линией финиша. Всех желающих участвовать в игре-эстафете разделите на две равные команды и поставьте их гуськом у линии старта, каждую против своего ряда флажков. Первым номерам в командах дайте по мячу.

Каждому придется совершить пробежку с мячом, ведя его ногами впереди себя по ломаной зигзагообразной линии между флажками. Легко ли это, играющие убедятся на собственном опыте. При быстром беге мяч нужно стараться не отпускать далеко от себя. Этот навык очень важен для футболиста.

Пробежав с мячом туда и обратно, игроки ударом ноги посылают мяч следующим номерам своей команды. Так один за другим все игроки команды пробегают между флажками. Одни это сделают быстрее, другие – медленнее, что и решает исход состязания. Если игроком была допущена ошибка, он возвращается на то место, где это случилось, и оттуда снова ведет мяч.

«Веселые лягушки»

В игре участвуют две команды (можно больше). В 3-4 м от линии старта кладется скакалка. Первые номера команд выходят на линию старта. По сигналу участники прыжками «лягушки» добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков и бегом возвращаются к линии старта.

«По ниточке»

На земле проводят острой палочкой несколько (по числу участников игры) параллельных прямых линий, отмечающих дистанцию. Старт! Все бегут наперегонки – важно не только прийти первым, но и пробежать дистанцию «как по ниточке» – так, чтобы следы обязательно попадали на прочерченную прямую.