

муниципальное учреждение дополнительного образования
Некрасовская детско – юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол от 25 мая 2021 г. № 3



Утверждаю
Директор Н.В. Ковалева
Приказ № 25 от «25» мая 2021 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ САМБО»
для детей 5-8 лет
Срок реализации: 2 года**

Разработчики:

Костенко И.С., инструктор - методист

Маргарян А.Н., тренер – преподаватель

п. Некрасовское , 2021 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно – тематический план	6
3. Содержание программы	8
4. Методическое обеспечение	16
5. Список информационных источников.. ..	20
6. Приложения	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка с элементами самбо» составлена в соответствии с: Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом РФ от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом департамента образования Ярославской области от 27.01.2019 №47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на удовлетворение потребности обучающихся в двигательной активности, раскрытие и развитие их физических качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании через систему занятий физическими упражнениями.

Актуальность программы. Факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Чтобы удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности необходимо проводить дополнительные занятия по физическому развитию детей и укреплению их здоровья.

Отличительная особенность программы. В основе ОФП может быть любой вид физических упражнений: гимнастика, аэробика, бег, игры, плавание, единоборства и т. д. Приоритет можно отдать любому из направлений, в данной программе основной аспект направлен на изучение элементов борьбы самбо.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся (мальчики и девочки). При этом, с учетом контактности данного вида спорта, необходимо четкое соблюдение требований по обучению учащихся, указанных в данной программе.

Цель программы: укрепление здоровья и физическое развитие обучающихся, удовлетворение их потребности в двигательной активности средствами спортивной борьбы самбо.

Достижение данной цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- познакомить с видом спорта самбо;
- знакомить с некоторыми приемами, техникой физических упражнений и двигательных действий в самбо, некоторыми комбинациями тактики и техники;
- знакомить с правилами техники безопасности во время тренировочного занятия;
- знакомить со способами страховки и самоконтроля при падениях;
- развивать двигательные навыки и основные физические качества, координационные способности;
- укреплять здоровье, способствовать профилактике опорно-двигательной системы детей (плоскостопие, сколиоз);
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и самбо, здоровому образу жизни;
- воспитывать настойчивость, работоспособность, ответственность.

Режим занятий

Срок реализации программы – 2 года. Программа рассчитана на занятия с детьми в возрасте 5-8 лет, имеющих разный уровень физической подготовки. В объединение принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий данными видами деятельности. Зачисление на обучение происходит на основании заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу, продолжительность 1 занятия - 45 минут (1 академический час). Общее количество часов в год – 120, общее количество часов по программе – 240 часов. В программе учитываются психологические, возрастные и физические особенности обучающихся. Педагог может увеличить или уменьшить объём и степень технической сложности материала в зависимости от возможностей обучающихся и конкретных условий.

Наполняемость групп:

Формирование групп производится с учетом способностей и физической подготовленности детей, наполняемость учебной группы 12 - 15 человек. При проведении занятий должны соблюдаться требования по медицинскому контролю, предупреждению

травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Формы организации занятий:

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия (в форме бесед, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований), восстановительные мероприятия, участие в показательных выступлениях.

Обучение по данной программе может быть организовано в очно – заочной форме с применением дистанционных технологий.

Занятия в объединении могут проводиться по группам, подгруппам, индивидуально или всем составом объединения.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По окончании каждого года обучения учащиеся

будут знать:

- основные сведения о виде спорта самбо;
- некоторые технические приемы борьбы самбо,
- правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- способы страховки и самоконтроля при падениях;

будут иметь:

- двигательные навыки и основные физические качества, координационные способности;
- навыки выполнения упражнений согласно программе, взаимодействия с партнером на тренировочном занятии;
- устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и самбо, здоровому образу жизни;

будут владеть:

- техникой двигательных действий гимнастических, акробатических и специально-подготовительных упражнений самбо, разными комбинациями тактики и техники;
- личностными качествами: настойчивость, работоспособность.

Формы и способы подведения итогов реализации общеобразовательной программы:

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами самбо» могут быть:

- контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивному самбо;

- подготовка показательных номеров;
- участие в мероприятиях, турнирах определенного уровня;
- проведение занятий в режиме «Дня открытых дверей»;
- итоговое мероприятие.

Предварительный контроль позволяет определить готовность детей к усвоению нового материала. Он проводится на первых занятиях перед изучением конкретной темы или раздела программы. Это позволит уточнить план, а впоследствии при сравнении с результатами текущей и итоговой проверки объективно судить о приобретенных детьми навыках.

Текущий контроль позволяет определить результативность обучения и оперативного управления образовательным процессом. Может осуществляться в разных формах: специально организованный вызов для выполнения упражнения; наблюдение за одним или несколькими детьми в течение всего занятия с оценкой любых действий, в том числе и не относящихся к основным задачам занятия; устный опрос для проверки теоретических сведений, знания правил игр, названия физкультурного инвентаря, понимания сути движений.

Итоговый контроль необходим для выявления конечных результатов работы по теме, разделу учебной программы за весь год. Он проводится в виде выполнения детьми контрольных упражнений, результаты которых позволяют оценить не только количественные, но и качественные показатели.

2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	Наименование тем	Количество часов						Формы контроля
		1-й год обучения			2-й год обучения			
		Т	П	В	Т	П	В	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	3	2	1	3	наблюдение
2	Теоретическая подготовка	4	2	6	2	2	4	опрос
3	Физическая подготовка	15	40	55	15	45	60	контрольные упражнения и нормативы
4	Техническая и тактическая подготовка	15	20	35	10	20	30	контрольные упражнения и нормативы
5	Восстановительные мероприятия	3	6	9	3	6	9	мышечная релаксация, дыхательные упражнения

6	Показательные выступления	1	3	4	2	4	6	подготовка показательных номеров, участие в мероприятиях, турнирах
7	Организация досуга	-	4	4	-	4	4	наблюдение за поведением детей в различных видах деятельности
8	Тестирование и медицинское наблюдение	2	2	4	2	2	4	выполнение контрольных нормативов, наблюдение
Итого		42	78	120	36	84	120	

Календарный план – график 1 – го года обучения

Количество учебных недель: 40

Количество учебных дней: 120

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь – май

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	2	-	-	-	1	-	-	-	-
2	Теоретическая подготовка	6	1	1	1	-	-	1	1	1	-
3	Физическая подготовка	55	5	6	7	6	5	6	7	7	6
4	Техническая и тактическая подготовка	35	3	4	4	4	3	4	5	4	4
5	Восстановительные мероприятия	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Показательные выступления	4	-	-	1	-	1	-	1	-	1
7.	Организация досуга	4	-	-	-	1	-	1	-	1	1
8.	Тестирование и медицинское наблюдение	4	1	-	-	-	1	-	-	-	2
Всего		120	13	12	14	12	12	13	15	14	15

Календарный план – график 2 – го года обучения

Количество учебных недель: 40

Количество учебных дней: 120

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь – май

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	2	-	-	-	1	-	-	-	-
2	Теоретическая подготовка	4	1	-	1	-	-	1	-	1	-
3	Физическая подготовка	60	5	7	7	7	6	7	7	7	7
4	Техническая и тактическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	4	4	4
5	Восстановительные мероприятия	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Показательные выступления	6	-	-	1	1	-	1	1	1	1
7.	Организация досуга	4	-	-	-	1	-	1	-	1	1
8.	Тестирование и медицинское наблюдение	4	1	-	-	-	1	-	-	-	2
Всего		120	13	11	13	13	12	14	13	15	16

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Спортивная борьба. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо, при падении, при взаимодействии с партнёром. Правила поведения в спортивном зале, во время физкультурно-спортивных занятий. Запрещенные действия в борьбе самбо.

3.2. Теоретическая подготовка

Краткий обзор развития самбо в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Терминология по самбо. Меры предупреждения травм на занятии по самбо.

Основы здорового образа жизни. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Режим питания и режим физкультурных занятий. Дозирование нагрузки.

Правила борьбы самбо. Права и обязанности игроков. Форма. Основные приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминка).

3.3. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, техника безопасности при падении, правила игр.

Практика:

- *Строевые упражнения.* Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круг размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру.

- *Ходьба* обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

- *Бег* обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с

преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут.

- *Прыжки* на двух ногах: на месте (разными способами), с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через набивные мячи последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега. Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

- *Перебрасывание мяча* друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз одной рукой), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

- *Ползание* на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

ОРУ:

- *Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.*

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки; поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

- *Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.*

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

- *Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

- *Статические упражнения.* Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

- *Упражнения с предметами:* скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гирями, штангой и другими отягощениями.

- *Акробатика.* Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. Разучивание стойки и передвижение на одной ноге; передвижение в парах на руках, партнер держит за ноги; прыжки в парах друг через друга (чехарда). «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа, лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет. Перевороты: боком - влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Осуществление страховки тренером при проведении занятий по акробатике в зале самбо.

Разучивание самостраховки с кувырком вперед через левое и правое плечо. Разучивание упражнения «березка».

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освободиться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов.

Специальная физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей обучающихся при подборе упражнений. Основные положения борца: стойка, партер.

Практика: Специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера.

Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на одну руку (то же назад); Падение с опорой на ноги. При приземлении на стоп! прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (змейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т. п.) с приземлением на или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставлены ноги с приземлением на носки или пятки; Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и. п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и. п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и. п. (то же из положения стоя); Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолев другой уступая партнеру. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под

углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнёра и с партнёром).

Подвижные игры и эстафеты: Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

3.4. Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Теория: Основы методики обучения физическим упражнениям, элементам техники и тактики самбо. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика: Упражнения, направленные на освоение начальных форм технических действий:

1. Ритуал приветствия: пожать руку.
2. Одевание куртки, завязывание пояса.
3. Стойки: левая, правая, фронтальная, высокая, средняя, низкая.
4. Передвижения: перемещения (обычными шагами, приставными шагами: вперед, назад, влево, вправо, по диагонали); перемещение приставными шагами стоя и стоя на коленях (вперед, назад, вправо, влево), приставными шагами (обходя предметы, изменяя направления) по диагонали.
5. Повороты – перемещения тела: на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.
6. Захваты (упражнения, формирующие начальные умения взаимодействий (выполняются только на коленях): основной захват, рукав, отворот. Захваты с теснением, с переводом на спину, с освобождением.
7. Выведение из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вперед- вправо, вперед- влево, назад- вправо, назад-влево.
8. Падения: группировка из положения стоя, сидя, лежа, перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине («лодочка», «рыбка», «корзиночка»); прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы; перекат назад из упора присев – встать, перекатом вперед; из упора стоя на коленях – сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаясь вперед; положение ног в стойках самбиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и

перемещения тела на 90° шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях; стойка на лопатках, кувырок вперед.

9. Самостраховка при падении на бок (спину); изучение техники падений: на бок, на спину, на живот, кувырком. Подготовка учащихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений. Особое внимание уделяется правильности положения подбородка.

10. Начальные упражнения с малыми и набивными мячами (1 кг) у стены для изучения фрагментов технических действий: боковая подсечка, передняя подсечка, зацеп изнутри голенью; в положении стоя на коленях выведение из равновесия (вперед, назад); начальные формы упражнений самбо с теннисными мячами по освоению фрагментов боковой подсечки, передней подсечки.

Броски в основном руками. Броски в основном ногами. Броски в основном туловищем. Варианты приёмов нападения и защит в стойке., варианты приёмов нападения и защиты в положении лёжа.

Тактическая подготовка.

Теория: Основы методики обучения физическим упражнениям, элементов техники и тактики самбо.

Практика:

Обучение в стойке: боковая подсечка по выставленную ногу; передняя подсечка под выставленную ногу; подсечка в колено под отставленную ногу; задняя подножка; передняя подножка; зацеп изнутри голенью; бросок рывком за пятку изнутри; бросок скручиванием вокруг бедра; бросок захватом руки на плечо.

Обучение в партере: удержание сбоку; удержание поперек; удержание со стороны головы; удержание верхом; удержание со стороны ног; переворачивание захватом двух рук сбоку; переворачивание с захватом шеи из-под плеча; переворачивания с захватом на рычаг; переворачивание захватом шеи и туловища снизу. Обучение проводить с правой и левой стороны.

Подвижные игры с элементами единоборств для отработки тактических действий (Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освободиться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т. д.).

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка». Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты». Совершенствующие технику метаний: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч». Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой». Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска». Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь».

3.5. Восстановительные мероприятия

Психологические средства восстановления: мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная). Медико-биологические средства: гидротерапия, массаж, кислородные коктейли, рациональное питание, витаминные комплексы, прогулка, восстановительный бег. Разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Психологическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств самбиста (смелость, выдержка, решительность). Упражнения на задержку дыхания. Схватки с односторонним сопротивлением (решение атаки или защиты). Воспитание инициативности.

3.6. Показательные выступления

Теория: развитие мотивации, внимания и выносливости, самостоятельности, активности. Правила поведения в спортивном зале.

Практика: выступления на открытых мероприятиях различного уровня.

3.7. Организация досуга

Подготовка и участие в развлекательных мероприятиях на уровне группы, коллектива, учреждения; посещение соревнований, турниров. Проведение совместных мероприятий с родителями.

3.8. Тестирование и медицинское наблюдение

Теория: Анализ физического развития обучающихся. Контроль за состоянием здоровья учащихся; за уровнем физической работоспособности и функциональным состоянием организма. Привитие гигиенических навыков; формирование привычки выполнения врачебных рекомендаций. Подведение итогов работы детского объединения. Беседа о перспективах дальнейшего развития полученных результатов.

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке в индивидуальном порядке (входной и итоговый контроль).

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Организация и методика проведения учебно-воспитательной работы.

Программа охватывает всю систему подготовки самбистов и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (инструктаж, объяснение, рассказ, вводная беседа в начале практической части). На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике борьбы.

Практический материал программы состоит из разделов: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка; контрольные нормативы.

Структура занятия:

Подготовительная часть занятия.

Разминка – комплекс упражнений. Цель - подготовить обучающихся к основной части занятия. Задачи: обеспечение первоначальной организации обучающихся и их психического настроения на занятие; активирование внимания и повышение эмоционального состояния обучающихся; обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Комплекс упражнений, которые выполняются с целью восприятия новых элементов осваиваемой спортивной техники, развития физических качеств (изучение и отработка упражнений технического арсенала; изучение и отработка начальных элементов тактики ведения боя с применением средств изученного технического арсенала; специальная физическая подготовка - выполнение подготовительных, подводящих и имитационных упражнений на развитие скоростно-силовых качеств; общая физическая подготовка - выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости). Характеризуется наибольшей физической и психической нагрузкой. Цель - решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия.

Заключительная часть занятия.

Комплекс упражнений. Цель - постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. Задачи:

снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц; регулирование эмоционального состояния.

Особое место в занятиях должно отводиться отработке начальных приемов нападения и защит в стойке. Подвижные игры и эстафеты, включающие в себя бег, прыжки, элементы акробатики, составляют 30 % общего тренировочного времени. 20 % отводится специальной физической подготовке (тестирование, контрольные упражнения и тренировки). Центральное место в общей структуре физкультурно-спортивных занятий принадлежит отработке элементов технической подготовки.

Методы и приемы. Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения комплекса задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы (объяснение, рассказ, замечание, команды, указание); наглядные методы (показ упражнения); практические методы (игровой; круговой тренировки).

Виды занятий: физкультурно-спортивные (разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, повышение общей и специальной работоспособности), тренировочные (повышение эффективности выполнения ранее изученных движений), контрольные (оценка качества проведенной физкультурно-спортивной работы), соревновательные.

Формы обучения: индивидуальная (утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, беговая тренировка, езда на велосипеде, плавание, игры на свежем воздухе), фронтальная, групповая (создание соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи обучающихся при выполнении упражнений), дистанционная.

Основные методы: игровой (проведение игр и игровых упражнений), соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП), круговая тренировка, спортивная викторина (проверка знаний теоретического материала) и др.

В процессе изучения элементов техники и тактики борьбы в стойке необходимо решать последовательно следующие задачи: разучивание приема на месте и в движении без сопротивления; отработка приема на месте и в движении с сопротивлением партнера после начала приема.

Необходимыми условиями успешной учебно-воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к выполнению правил поведения и внутреннего распорядка.

Большие возможности в организации воспитательного процесса заключаются в установлении постоянных связей преподавателя с родителями юных спортсменов, контроль за успеваемостью обучающихся, за организацией их досуга.

Для сплочения коллектива объединения можно рекомендовать совместные прогулки,

экскурсии, посещения выставок, музеев, театров.

Восстановительные средства и мероприятия. Достаточное восстановление обеспечивается рациональным чередованием нагрузок различной направленности, величины интервала отдыха, как на одном физкультурно-спортивном занятии, так и в течение дня и в циклах подготовки. Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме, использование музыкального сопровождения занятий.

Мониторинг образовательных результатов:

Уровень физической подготовленности обучающихся по данной программе можно определить, ориентируясь на:

- степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Педагогический контроль в детском объединении применяется с целью оценки эффективности средств и методов тренировки. Задачи педагогического контроля – учёт тренировочных нагрузок, определение уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности обучающихся. Основными методами педагогического контроля являются педагогическое наблюдение и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года и является с одной стороны – подведением итогов работы за полугодие, с другой стороны – позволяет наметить пути дальнейшей работы в соответствии с полученными результатами.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе с целью выявления уровня знаний, умений и навыков обучающихся, полученных в процессе освоения программы. Формы итогового контроля: выполнение контрольных нормативов для выявления уровня развития движений и физических качеств обучающихся, владения элементами техники самбо. Для этой цели можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме.

Наряду с указанными видами контроля учитываются данные систематического текущего контроля, который проводится на каждом занятии во время выполнения различных упражнений, приемов, во время спортивных и подвижных игр. Это позволяет

учитывать индивидуальный уровень физической подготовленности детей, дозировать нагрузку, проводить необходимую коррекцию и индивидуальную работу.

Материально-техническое оснащение занятий

- зал для борьбы;
- спортивная площадка на улице с различными спортивными снарядами для массового пользования;
- гимнастические стенки (6 шт.); борцовский ковер (1 шт), маты гимнастические (поролоновые, 2 шт.), перекладина гимнастическая (6 шт.), гимнастические скамейки (4 шт.);
- степ-скамейки;
- спортивный инвентарь: скакалки, футбольные мячи (3 шт.), баскетбольные мячи (1 шт), утяжеленные мячи, тренажеры, штанги гантели, кегли;
- медицинские весы;
- манекен (2 шт.);
- весы до 150 кг (1 шт.);
- секундомер двухстрелочный или электронный (1 штука)
- стол + стулья (1+1)
- компьютер, телефон с выходом в интернет.

Кадровое обеспечение: тренер - преподаватель с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Нормативно-правовые:

1. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 Министерства образования и науки Российской Федерации.
2. Приказ департамента образования Ярославской области от 27.01.2019 №47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».
3. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон Российской Федерации от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Для педагогов:

1. Борьба самбо. Правила соревнований. – Москва. Физкультура и спорт, 1981.
2. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель .- Москва. Физкультура и спорт, 1985.
3. Рудман . Техника борьбы лежа. Защита. – Москва. Физкультура и спорт, 1983.
4. Рудман . Техника борьбы лежа. Нападение. – Москва. Физкультура и спорт, 1982.
5. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
6. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

для детей:

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» - М., 1997
2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
3. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке

Контрольные испытания	5-6 лет	7 - 8 лет
Бег на 30 м, с	7, 9 - 7, 4	7,2 – 6,9
Прыжок в длину с/м (см)	80 - 100	110 - 115
Подтягивание – из виса лежа на подвесной перекладине (до 90см) (количество раз)	-	11
Подъем туловища (за 30 сек.)	11 - 14	14 - 16
Отбивание мяча (количество раз)	15	25
Бег 300м (с)	без учета времени	1.50
Челночный бег 3x10 м (с)	-	9, 7
Специальная физическая подготовка		
Варианты самостраховки	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Технико – тактическая подготовка		
Демонстрация основных приемов техники самбо из всех основных классификационных групп	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Теоретическая подготовка		
Знания по технике безопасности	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	

Оценка уровня специальной физической и технико – тактической подготовленности

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо о	Удовлетворительно
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Демонстрация основных приемов техники самбо	Демонстрация без ошибок с названием приёмов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названиями приёмов	Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём

Требования безопасности во время занятий

При проведении занятий (на открытых площадках, в игровом зале) необходимо соблюдать требования по технике безопасности. Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, внутренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;
- инструктировать обучающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку;
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья обучающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
- принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать способы доврачебной помощи;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя;
- строго контролировать учащихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов; во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у учащихся взаимное уважение.

Комплекс подвижных игр

Игра «Пройди через обручи». Две команды становятся друг за другом в колонну. На площадке раскладывается 2-3 обруча. Задача участников — добежать до поворотной и вернуться назад к линии старта. На пути вперед необходимо преодолеть препятствия: поднять каждый обруч, продеть через себя и положить на место.

Игра «Перенеси арбузы». Для этой эстафеты вам понадобится шесть мячей разных размеров (по три для каждой команды). Перед каждым участником ставится задача: донести три «арбуза» до поворотной стойки и вернуться назад. Тот, кто уронил «арбузы», собирает их и продолжает движение к линии старта. Удерживать три мяча в руках, да еще и бежать при этом — трудная задача. Поэтому двигаются игроки медленно и осторожно.

Игра «Соревнования мячей». Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мяч через голову соседу за спиной. Когда мяч попадает в руки игрока, завершающего колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли ведущего колонны. Есть еще один вариант этой игры: передавать мяч не через голову, а между ногами игроков.

Игра «Меткие стрелки». На площадке кладется два обруча. С небольшого расстояния участники игры должны попасть мешочками в обруч. У кого будет больше попаданий, тот и победил.

Игра «Дай руку». Определяется территория для игры. За нее выходить и выбегать нельзя. Ведущий и дети ходят по этой территории. Потом ведущий называет какое-нибудь оговоренное слово и начинает ловить детей. Дети должны найти себе пару и взяться за руки, и повернуться лицом друг к другу. Тогда их не поймают. Можно ловить только того, кто не нашел пары себе. И тогда этот ребенок становится ведущим.

Игра «Полоса препятствий». Просто придумывается полоса препятствий. Это можно сделать на детской площадке. И пусть препятствий будет побольше. Это только не пользу. Дети делятся на команды, и чья команда пройдет полосу препятствий быстрее остальных, та и выиграет. Только выбирайте безопасные для детей препятствия.

Игра «Делай как я». Выбирается ведущий и становится в центр круга. Дети встают по кругу. Ведущий показывает движения, а все остальные должны повторить его. Тот, кто ошибся, или выбывает из игры, или становится ведущим.

Игра «Съедобное – несъедобное». Ведущий берет мяч. На против ведущего все остальные дети. Ведущий кидает детям по очереди мяч и называет существительные. Если это несъедобные предметы, то ребенок должен отбросить мяч обратно. Если съедобный предмет был назван, то ребенок должен поймать мяч. Игра веселая. Побеждает тот, кто ни разу не перепутал съедобные и несъедобные предметы.

Игра «Футбол». Эта игра популярна сегодня. Ее знают и любят многие дети. С маленькими детьми можно просто погонять мяч по полю. И потренироваться попадать в ворота. Если соберется команда, то можно поиграть в настоящий футбол. Или потренироваться в разных футбольных трюках.

Игра «Веселая Эстафета». Просто придумайте соревнования для детей. И пусть они будут командными. Обязательно включите в соревнования: перетягивание каната, бег в мешках, конкурсы с мячом. А так, можно устраивать любые конкурсы и соревнования друг с другом.

Игра «Горная тропинка». Все дети встают в затылок друг другу. Первый, ведущий, ведет всю группу по горной тропинке. Он переходит воображаемые препятствия (перепрыгивает трещины, перелезает через камни, идет по узенькому месту тропинки). Все остальные игроки повторяют его движения. По хлопку взрослого ведущий становится в конец змейки, а второй игрок становится ведущим. И так до тех пор, пока все по очереди не выполнят роль ведущего.

Игра «Рыбачья сеть» Выбирается ведущий, а остальные игроки разбегаются по площадке. Ведущий бежит за игроками и пытается коснуться кого-либо. Попавшийся игрок берет за руку водящего, и они вместе начинают «ловить» остальных. Потом присоединяется третий и т.д. Образуется сеть, которая ловит остальных игроков. Игра

продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все игроки или последние не окажутся внутри сети, когда сеть будет состоять из достаточного количества игроков и не сможет быть порвана.

Игра «Пленник мяча» Игра «Пленник мяча» развивает и координацию, и двигательное внимание. Все дети выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. Крайний игрок берет мяч и бросает его противоположному. Этот игрок ловит мяч и бросает его игроку напротив, как показано на схеме. 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» 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).

Игра «Стой!» Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу: «Стой!» они останавливаются и замирают на месте. По сигналу: «Можно бежать!» игра продолжается. Дети, которые не отреагировали сразу на сигнал, на усмотрение воспитателя должны выполнить любые движения (приседания, прыжки, наклоны).

Игра. «Ловишки с приседанием». Выбирают «ловишку». По сигналу: «Раз, два, три – беги!» дети разбегаются по площадке, а «ловишка» старается их поймать (коснуться рукой). Нельзя ловить того, кто успел присесть и дотронуться рукой до земли. Когда будет поймано трое детей, выбирают нового «ловишку». Игра повторяется 3–4 раза.

Игра «Веселые соревнования». Играющие встают в 3–4 колонны у общей черты. Впереди каждой колонны в 4–5 шагах поставлены гимнастические скамейки, дальше на полу обручи. По сигналу первые бегут к скамейкам, проползают по ним указанным способом (на животе, на коленях и ладонях), слезают, – подбегают к обручам, пролезают в них, кладут обручи на пол и быстро возвращаются в конец колонны. Бегут вторые из колонн и т.д. Выигрывают игроки, выполнившие задание раньше других. Правила: ползти указанным способом до конца скамейки; обруч класть на пол, не бросать.

Игра «Ловишки-елочки». Дети произвольно располагаются на площадке, «ловишка» стоит в середине. По сигналу: «Раз, два, три – лови!» все разбегаются по площадке, уворачиваются от «ловишки». Ребята стараются выручать друг друга, так как «ловишке» нельзя запятнать тех детей, которые встанут лицом друг к другу и, вытянув руки в стороны вниз, будут изображать елочку.

Игра «Наперегонки парами». Дети распределяются на пары, берутся за руки и встают на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя они бегут до противоположной стороны. Побеждает пара, которая добежала быстрее других, не разъединив рук. Игра проводится 4–5 раз. При повторении игры дети могут соединять руки крест-накрест.

Игра «Ловишка, бери ленту». Играющие встают в круг, выбирают «ловишку». Все, кроме «ловишки», берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. «Ловишка» встает в центр круга. По сигналу воспитателя: «Беги!» дети разбегаются по площадке. «Ловишка» догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленту. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» дети собираются в круг. «Ловишка» подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым «ловишкой».

Игра «Борьба за мяч Ход игры». дети делятся на две команды и располагаются на площадке в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч игрокам своей команды. Соперники пытаются перехватить мяч. Выигрывает тот, кто наберет большее количество очков.

Игра «Горячая картошка». Дети становятся в круг. Водящий подает сигнал или включает музыку (можно использовать музыку с телефона). Дети начинают кидать мяч друг другу, стараясь от него как можно быстрее избавиться. Когда водящий подает сигнал или выключает музыку, то тот, у кого в руках остался мячик, выбывает из игры. Когда останется 1 игрок, игра заканчивается, и он становится победителем.