

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Протокол № 9 от 31.08.2021

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующий МДОАУ № 37  
Ю.Г. Богомолова  
Приказ № 134-од от 31.08.2021

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ  
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

муниципального дошкольного образовательного автономного учреждения  
«Детский сад № 37»  
Срок реализации: 8 месяцев

автор-составитель:  
Кобзева В.Е.,  
инструктор по физической культуре



Оренбург, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи реализации Программы.....	3
1.3. Принципы формирования Программы .....	3
1.4. Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста.....	4
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	7
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	8
2.1. Знакомство с теоретическими и практическими основами вольной борьбы.....	8
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	19
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.....	19
3.2. Методическое обеспечение.....	19
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	19
Приложение №1.....	20
Приложение №2.....	27

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Вольная борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в спортивном единоборстве, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей дошкольного возраста. Занятия спортом для детей - это залог полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Занятия вольной борьбой положительно влияют на дисциплинированность поведения воспитанников и улучшают отношение к развивающей деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Вольная борьба» рассчитана на 2 года обучения, возрастной диапазон обучающихся - дети дошкольного возраста 5 - 7 лет.

1 год обучения - возраст детей 5-6 лет;

2 год обучения – возраст детей 6-7 лет;

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по вольной борьбе, по личному желанию ребёнка и заявлению родителей (законных представителей).

### **1.2. Цель и задачи реализации Программы**

**Цель программы:** Формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности дошкольника средствами занятий вольной борьбой.

**Задачи программы:**

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- освоить основные движения в борьбе
- освоить азы начальной техники и тактики вольной борьбы;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена.
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в игровой деятельности через занятия вольной борьбой.

### **1.3. Принципы формирования Программы**

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

**принцип индивидуальности** - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

**принцип систематичности** – подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;

**принцип длительности** – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

**принцип умеренности** – продолжительность занятий. В сочетании дробной физической нагрузкой;

**принцип цикличности** – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Основные физиологические принципы:

рациональный подбор упражнений;

равномерное распределение нагрузки на организм;

постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

#### **1.4. Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста**

Программа учитывает возрастные особенности усвоения программного материала дошкольниками:

##### **5-6 лет**

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы-рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы-вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

### **6-7 лет**

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;

- бегают свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м; ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок и др. удобной рукой на 5-8 м; хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

Двигательная активность оказывает влияние и на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) является учет их возрастных особенностей.

### **Индивидуальные особенности развития детей**

Занятия по программе «Вольная борьба», посещают дети с разным уровнем физического развития. В процессе физического воспитания дошкольника необходимо создать такие условия для развития, в которых его возможности раскроются полностью.

Индивидуальный подход в физическом воспитании дошкольников учитывает разные стороны его развития и включает в себя комплекс методов и приемов работы, направленных на установление взаимосвязи между содержанием двигательных заданий и индивидуальными особенностями детей.

К занятиям по вольной борьбе допускаются практически все дети, посещающие ДОО. Абсолютными противопоказаниями для занятий вольной борьбой являются: заболевания позвоночника, так как на него приходится основная нагрузка во время тренировки. Хронические и острые заболевания почек, органов дыхания. Большинство пороков сердца, значительная близорукость с изменением глазного дна. При наличии каких – либо заболеваний перед началом занятий необходимо обязательно проконсультироваться с врачом.

## **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

### **5-6 лет**

#### **Ребенок должен знать:**

- основные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек;
- технику комбинирования приемов в партере;

#### **Выполнять:**

- физические, акробатические упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, координации;
- основные виды стоек единоборств;
- запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- оздоровительные, укрепляющие физические упражнения по вольной борьбе;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности;

#### **Уметь:**

- проявлять терпение и настойчивость;
- соблюдать правила поведения в спортивных играх, в повседневной жизни;
- проявлять положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, быть избирательным по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

У ребенка должна быть развита координация, ловкость, быстрота, гибкость, сила, общая выносливость; сформированы двигательные умения и навыки, необходимые для занятий вольной борьбой.

### **6-7 лет**

#### **Ребенок должен знать:**

- технику безопасности при падении, технику комбинирования приемов в партере;
- основные виды движений в борьбе и правила их выполнения без помощи тренера;
- основные правила проведения соревнований.
- технику комбинирования приемов в партере;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками

#### **Выполнять:**

- группировку при падении;
- физические, акробатические упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, координации;
- основные виды стоек единоборств без помощи тренера;

- запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- оздоровительные, укрепляющие физические упражнения по вольной борьбе;

#### **Уметь:**

- владеть приемами страховки на занятиях вольной борьбой;
- соблюдать правила поведения в спортивных играх, в повседневной жизни;
- проявлять положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремиться к самостоятельности в двигательной деятельности, быть избирательным по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- проявлять навыки, которые развивает эстафетная игра;
- владеть тактикой выхода из захвата.

Ребенок способен управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений; сформированы основные физические качества такие как: координация, ловкость, быстрота, гибкость, сила, общая выносливость; у ребенка сформированы двигательные умения и навыки, необходимые для занятий вольной борьбой.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1 Знакомство с теоретическими и практическими основами вольной борьбы**

#### **Теоретическая подготовка (проводится в форме бесед и лекций):**

#### **Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена**

Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

#### **Гигиена, закаливание, питание и режим борца.**

Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Врачебный контроль, спортивный массаж.

#### **Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

#### **Правила соревнований по спортивной борьбе.**

Планирование, организация и проведение соревнований. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

#### **Практические:**



## **Физическая подготовка**

Строевые и порядковые упражнения. Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Бег на разные дистанции.** Бег короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; с преодолением различных препятствий; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

**Акробатические упражнения.** Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, в полу - приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на четвереньках, перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

**Упражнения на укрепление мышц.** Индивидуальный расчет нагрузки, укрепление мышечной массы спины, шеи, живота, мышц рук и ног.

**Общеукрепляющие упражнения.** Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

**Упражнения на выносливость.** Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

**Упражнения на укрепление мышц ног и спины.** Приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой, наклоны, вращающие движения.

**Группировка при падении.** Техника безопасности при падении. Отработка способов группировки при падении.

**Упражнения на координацию.** Игровые упражнения, развивающие координацию.

**Упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног и рук, для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

**Упражнения с предметами.** Упражнения с мячом, со скакалкой.

**Подвижные игры и эстафеты.** Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра. Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями, с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с сохранением равновесия; со скакалками, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

### Учебно- тематическое планирование 5-6 лет

период	содержание работы	Задачи	материал и оборудование
О к т я б р ь	<p>Знакомство детей с видом спорта.</p> <p>1. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Вводное игровое занятие.</p> <p>Беседа: «Спортивная борьба в РФ», «Что такое вольная борьба».</p> <p>Показать начальные навыки освоения техники борьбы, объяснить правила в вольной борьбе,</p> <p>познакомить с основами безопасности.</p> <p>Выполнение</p> <p>Игры- эстафеты.</p>	<p>Познакомить детей с данным видом спорта (подробно описать что такое вольная борьба).</p> <p>Также познакомить детей с положительным влиянием занятий вольной борьбой на здоровье, выработать осознанное отношение к здоровью, познакомить с доступными им способами его сохранения и укрепления.</p> <p>Создать целостное представление о вольной борьбе (показ и объяснение физических упражнений и отдельных элементов борьбы.)</p> <p>Познакомить с техникой выполнения тех или иных элементов борьбы.</p>	<p>Маты гимнастические, мягкие модули, мячи, шведская стенка.</p>
	<p>Беседа: Гигиена, закаливание, питание и режим борца.</p> <p>Ходьба на носках, пятках, на наружных сводах стопы, ходьба с высоким подниманием бедра.</p> <p>Бег в разном темпе.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Прыжки на двух ногах через препятствия.</p> <p>ОРУ.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Подвижная игра «Регби на коленях»</p>	<p>Рассказать о режиме борцов и пользе закаливания.</p> <p>Учить соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений</p> <p>Развивать разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.</p> <p>Расширять представления о</p>	<p>Маты гимнастические, мягкие гимнастические палки, набивные мячи.</p>

	Игра малой подвижности «Части тела»	многообразии физических упражнений на занятиях вольной борьбой; учить регулировать двигательную активность, чередуя интенсивные движения и отдых;	
<b>Н о я б р ь</b>	Беседа: Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой Различные виды бега и ходьбы с заданиями. Дыхательные упражнения. Разминка (ОФП) Акробатические упражнения (кувырки). Упражнения борца (выпады, перекаты, страховка) Элементы приемов в партере. Подвижная игра « Догони соперника»	Рассказать о технике безопасности на занятиях вольной борьбой. Дать представление о том, что возможности и желания не всегда совпадают. Учить соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений Развивать разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость , ловкость. Учить акробатическим упражнениям элементам приемов в партере.	Маты гимнастические, набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки.
<b>Д е к а б р ь</b>	Основы техники и тактики спортивной борьбы, как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки.(беседа и практика) Разновидности ходьбы и бега. Прыжки. ОРУ в кругу. Растяжка мышц, самомассаж. Дыхательное упражнение. Работа на наклонной дорожке, по методу круговой тренировки. Упражнения акробатические Упражнения борца. Работа в партере (продолжаем изучать приемы в партере). Подвижная игра «Веселые соревнования» Упражнение на расслабление мышц.	Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.; Выполнять упражнения борца, акробатические упражнения и приемы в партере; Уметь правильно работать на растяжку мышц. Выполнять самомассаж.	Маты гимнастические, наклонные дорожки, мячи, фитболы, массажные коврики по количеству детей.

Январь	<p>Беседа: Моральная и психологическая подготовка борца.</p> <p>Спортивный досуг «С борьбой подружиться»</p> <p>Разминка (ОРУ).</p> <p>Гимнастические упражнения (приседания на одной ноге; упражнения в упоре лежа; лазанье на канат)</p> <p>Акробатические упражнения (кувырок вперед, назад)</p> <p>Упражнения борца( мост, забегания).</p> <p>Работа в партере (перевороты, перекаты)</p> <p>Подвижная игра « Вытолкни соперника»</p> <p>Упражнения на растяжку мышц. Массаж</p>	<p>Рассказать что такое моральная подготовка и настрой.</p> <p>Научить настраиваться на успех, уметь проигрывать.</p> <p>Развивать силовые качества разных мышечных групп.</p> <p>Развивать память, внимание, волю.</p> <p>Учить соблюдать технику безопасности во время выполнения акробатических, гимнастических, упражнений.</p> <p>Учить выполнять перевороты и перекаты в партере.</p>	<p>Маты гимнастические, мягкие модули, Мячи, Коврики массажные по количеству детей</p>
Февраль	<p>Беседа: Правила соревнований по спортивной борьбе.</p> <p>Ходьба и бег разного типа.</p> <p>ОРУ с набивным мячом</p> <p>Игровое задание «Ускорение по кругу».</p> <p>Акробатические упражнения (кувырки разного вида)</p> <p>Борцовский мост.</p> <p>Работа на тренажерах «Бегущий по волнам», «Наездник- пресс», « Растяжка».</p> <p>Элементы борьбы в партере.</p> <p>Упражнения на снятие напряжения и усталости.</p>	<p>Познакомить детей с правилами соревнований по борьбе.</p> <p>Научить тренировке по кругу.</p> <p>Продолжать развивать навыки акробатических упражнений и упражнений на моту.</p> <p>Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость , ловкость.</p> <p>Продолжать осваивать элементы борьбы в партере.</p>	<p>Маты гимнастические Мячи набивные по количеству детей, тренажеры разного типа.</p>

Март	<p>Беседа: Другие виды спорта и подвижные игры.  Разновидности ходьбы и бега.  Разминка (ОФП)  Акробатические упражнения (кувырки).  Упражнения борца (выпады, перекаты, страховка, мост)  Элементы борьбы в партере.  Дыхательные упражнения.  Подвижная игра «Успей выбежать»  Упражнения на снятие напряжения и усталости</p>	<p>Рассказать детям, для чего нам нужны элементы других видов спорта на занятиях вольной борьбой.  Совершенствовать умение выполнять комплекс Упражнений общей физической подготовки.  Учить детей использовать на практике полученные знания и сформированные умения.  Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь.  Продолжать осваивать элементы борьбы в партере.</p>	<p>Маты гимнастические, гимнастическая стенка, скакалки.</p>
Апрель	<p>Ходьба, бег по кругу с заданиями.  Дыхательное упражнение «Вырастим большими»  Распределение детей по тренажерам.  Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.  Акробатические упражнения(кувырки)  Самостоятельная работа в парах.  Подвижная игра «Регби»  Упражнения на растяжку мощи.</p>	<p>Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажерах, используя разные исходные положения. Развивать физические качества: глазомер, ловкость, силу.  Воспитывать дружеские взаимоотношения выполняя самостоятельную работу в парах.</p>	<p>Кубики по количеству детей, тренажеры разного типа, маты гимнастические.</p>

<b>Май</b>	<p>Беседа: Подведение итогов за год, Успехи и достижения. Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение ОРУ в движении. Упражнения акробатические Упражнения борца. Работа в партере (закрепление всех приемов) Подвижная игра «Веселые соревнования» Босо-хождение по массажным дорожкам. Упражнение на снятие напряжения и усталости.</p>	<p>Рассказать детям о проделанной работе, о том чего мы достигли за год тренировок.  Закрепить все ранее изученные упражнения борца, акробатические упражнения и приемы в партере.</p>	<p>Маты гимнастические. Набивные мячи. Массажные дорожки.</p>
	<p>Проведение итоговой Диагностики.</p>	<p>Выявить итоговый уровень физической подготовки детей.</p>	

## Учебно- тематическое планирование 6-7 лет

период	содержание работы	Задачи	материал и оборудование
Сентябрь	<p>Знакомство детей с видом спорта.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Вводное игровое занятие.</p> <p>Беседа: «Спортивная борьба в РФ» , «Что такое вольная борьба».</p> <p>Показать начальные навыки освоения техники борьбы, объяснить правила в вольной борьбе,</p> <p>познакомить с основами безопасности.</p> <p>Выполнение</p> <p>Игры- эстафеты.</p>	<p>Познакомить детей с данным видом спорта (подробно описать что такое вольная борьба).</p> <p>Также познакомить детей с положительным влиянием занятий вольной борьбой на здоровье, выработать осознанное отношение к здоровью, познакомить с доступными им способами его сохранения и укрепления.</p> <p>Создать целостное представление о вольной борьбе (<i>показ и объяснение физических упражнений и отдельных элементов борьбы.</i>)</p> <p>Познакомить с техникой выполнения тех или иных элементов борьбы.</p>	<p>Маты гимнастические, мягкие модули, мячи, шведская стенка.</p>
О к т я б р ь	<p>Беседа: Гигиена, закаливание, питание и режим борца.</p> <p>Ходьба на носках, пятках, на наружных сводах стопы, ходьба с высоким подниманием бедра.</p> <p>Бег в разном темпе.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Прыжки на двух ногах через препятствия.</p> <p>Подвижная игра «Захвати мяч».</p> <p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Растяжка.</p>	<p>Рассказать о режиме борцов и пользе закаливания.</p> <p>Учить соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений</p> <p>Развивать разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость , ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность;</p> <p>воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.</p> <p>Расширять представления о многообразии физических упражнений на занятиях вольной борьбой; учить регулировать двигательную активность, чередуя интенсивные движения и отдых;</p>	<p>Маты гимнастические, мягкие гимнастические палки, набивные мячи.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Н о я б р ь</b></p>	<p>Обучение правильному падению из различных положений: с колен, со стойки в высоком партере, со стойки на полусогнутых ногах. Игры на ловкость и выносливость. Дыхательные упражнения. Разминка (ОФП) Акробатические упражнения (кувырки). Упражнения борца (выпады, перекаты, страховка) Работа в партере.</p>	<p>Учить соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений Развивать разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость, ловкость. Продолжать учить акробатическим упражнениям, приемам в партере.</p>	<p>Маты гимнастические, набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Д е к а б р ь</b></p>	<p>Практическое задание: Основы техники и тактики спортивной борьбы. Сдача вводных нормативов. Разновидности ходьбы и бега. Прыжки. ОРУ в кругу. Растяжка мышц, самомассаж. Дыхательное упражнение. Работа на наклонной дорожке, по методу круговой тренировки. Упражнения акробатические Упражнения борца. Работа в партере (продолжаем изучать приемы в партере). Подвижная игра «Заморозка».</p>	<p>Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.; Выполнять упражнения борца, акробатические упражнения и приемы в партере;</p>	<p>Маты гимнастические, наклонные дорожки, мячи, Свисток.</p>



<b>Январь</b>	<p>ОФП Подвижная игра «футбол». Гимнастические упражнения ( приседания на одной ноге; упражнения в упоре лежа; лазанье на канат) Акробатические упражнения (кувырок вперед, назад) Работа в партере (перевороты, перекаты) Упражнения на растяжку мышц. Массаж</p>	<p>Рассказать что такое моральная подготовка и настрой. Научить настраиваться на успех, уметь проигрывать. Развивать силовые качества разных мышечных групп. Развивать память, внимание, волю. Учить соблюдать технику безопасности во время выполнения акробатических, гимнастических, упражнений. Учить выполнять перевороты и перекаты в партере.</p>	<p>Маты гимнастические, мягкие модули, Мячи, Коврики массажные по количеству детей</p>
<b>Февраль</b>	<p>Изучение приема в партере «полунакат». Ходьба и бег разного типа. ОРУ с набивным мячом Игровое задание «Ускорение по кругу». Акробатические упражнения (кувырки разного вида) Борцовский мост. Упражнения на снятие напряжения и усталости.</p>	<p>Показ и объяснение приема в партере. Отработка в парах поочередно без сопротивления.. Продолжать развивать навыки акробатических упражнений и упражнений на моту.</p>	<p>Маты гимнастические Мячи набивные по количеству детей, свисток.</p>
<b>Март</b>	<p>Изучение приема в высоком партере «сваливание с захватом дальней руки и ближней ноги». Игры на сопротивление в парах: перетягивания, выталкивания. Подвижная игра «Успей выбежать» Упражнения на снятие напряжения и усталости</p>	<p>Показ, объяснение и изучение приема в высоком партере. Отработка в парах поочередно. Сваливание с захватом дальней руки и ближней ноги, упираясь грудью в соперника. Игры в парах: с захватом одноименной и разноименной руки, с захватом за туловище, скрестный захват. Задача: перетянуть соперника за линию, с сопротивлением в полсилы. Учить детей использовать на практике полученные знания и сформированные умения.</p>	<p>Маты гимнастические, канат ,свисток.</p>

<b>Апрель</b>	<p>Общая физическая подготовка. Изучение приема в партере «лампочка». Игра в парах на реакцию «пятнашки». Растяжка. Самомассаж.</p>	<p>Подтягивания на перекладине с упором ногами в пол, выпрыгивания с отбрасыванием ног, пресс «книжка». Показ, объяснение и изучение приема в высоком партере. Отработка в парах поочередно. Плотный захват головы с рукой, при перевороте руки для смягчения падения не подставлять. Воспитывать дружеские взаимоотношения выполняя самостоятельную работу в парах.</p>	<p>Гимнастические маты, свисток.</p>
<b>Май</b>	<p>Беседа: Подведение итогов за год, Успехи и достижения. Игровой день. Игра «борцовский регби». Общая физическая подготовка. Игровые упражнения на силу и скорость в парах. работы на руках в стойке «нырки под руку».</p>	<p>Рассказать детям о проделанной работе, о том чего мы достигли за год тренировок. Игра «борцовский регби». Группа делится на две команды. Передвигаться можно на коленях или на четырех точках, на ноги вставать запрещено. Задача: коснуться мячом заранее обозначенного ориентира. Мяч нужно отобрать у соперников и первым «забить гол». Не забывать пасовать игрокам Повторить работу в стоке на руках с продолжением (со сбиванием в партер).</p>	<p>Маты гимнастические. Набивные мячи. Свисток. Мяч.</p>
	<p>Проведение итоговой Диагностики.</p>	<p>Выявить итоговый уровень физической подготовки детей.</p>	

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение Программы**

- Физкультурный зал
- Мячи набивные
- Балансир
- Наклонная доска
- Массажная дорожка
- Мягкий спортивный комплекс
- Скакалки
- Гимнастическая стенка
- Коврики массажные
- Маты гимнастические

#### **3.2 Методическое обеспечение**

1. Алиханов И.И. «Техника вольной борьбы». – Москва: «Физкультура и спорт», 2013.

2. Мягченков Н.И. «Классическая и вольная борьба». – Москва: «Физкультура и спорт», 2016.

3. Подливаев Б.А. «Вольная борьба». – Москва: «Советский спорт», 2013.

4. Преображенский С.А. «Спортивная борьба». – Москва: «Физкультура и спорт», 2014.

5. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Борьба вольная: / Подливаев Б.А, Миндиашвили Д.Г., Г.М. Грузных, Федер. агентство по физ. культуре и спорту.- Москва: «Советский спорт», 2015.

6. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – Москва: «Высшая школа», 2017.

Интернет-ресурсы:

7. Библиотека борца <http://wrestlingua.com/books/>

8. Вольная борьба [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://aldebaran.ru/>

## **Приложение 1**

### **Структура занятия вольной борьбой.**

Вводная часть:

Ходьба 3-4 вида,

Бег 2-3 вида,

Прыжки, подскоки и т.п.

Дыхательные упражнения 2-3.

Основная часть:

ОРУ

Акробатические упражнения (кувырки, падения, колесо),

Специальные упражнения борца,

Упражнения на борцовском мосту,

Висы на шведской стенке,

Подвижные игры.

Заключительная часть:

Упражнения на восстановление дыхания,

Упражнения на растяжку мышц,

Самомассаж, пальчиковая гимнастика.

## **Теоретические занятия**

### Тема 1. Вводное

Теория: Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны.

### Тема 2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

### Тема 3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

### Тема 4. Предупреждение травматизма

Теория: Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца.

Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам

спорта.

### Тема 5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Роль физических качеств в подготовке борца.

### Тема 6. Правила соревнований по спортивной борьбе

Теория: Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам миниборьба.

Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

## **Практические занятия**

Общая физическая подготовка

### Тема 1. Бег на разные дистанции

**Теория: Ознакомление с позициями старта, правилах дыхания и умением распределять силы.**

**Практика: Бег на малы дистанции: 10м, 30м. Бег на большие дистанции: 100м.**

### Тема 2. Акробатика

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

### Тема 3. Укрепление мышц

Теория: Упражнения на укрепления мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки.

Практика: Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота.

Укрепление мышц рук и ног.

### Тема 4. Общеукрепляющие упражнения

Теория: Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

## **Специальная физическая подготовка**

### Тема 1. Упражнения на выносливость

Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при

приседаниях, отжиманиях.

### Тема 2. Укрепление мышц ног и спины

Теория: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

Практика: Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения.

### Тема 3. Группировка при падении

Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Отработка способов группировки при падении.

### Тема 4. Упражнения на координацию

Теория: Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений.

Практика: Игровые упражнения, развивающие координацию.

## **Техника и тактика**

### Тема 1. Основные стойки

Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.

Практика: Отработка основных стоек.

### Тема 2. Приемы в партере

Теория: Изучение основных приемов в партере.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в партере.

### Тема 3. Тактика движения во время борьбы

Теория: Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

Практика: Отработка разных моделей движения во время борьбы.

### Тема 4. Обманные маневры

Теория: Изучение маневров способных отвлечь внимание противника.

Практика: Отработка обманных манёвров.

### Тема 5. Тактика выхода из захвата

Теория: Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

Практика: Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

## **Игровая деятельность**

### Тема 1. Футбол

Теория: Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила.

Практика: Обманные движения "уход" выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем: движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки

остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

### Тема 2. Баскетбол

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов и борцов. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила игры.

Практика: Обучение броска с места, в движении из под кольца. Выполнение броска двумя руками от груди, одной от плеча. Броски со средней, дальней дистанции.

### Тема 3. Эстафеты

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).

## **2-й год обучения**

### **Теоретические занятия**

#### Тема 1. Вводное

Теория: Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы.

Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

#### Тема 2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Теория: Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и станова динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др.

#### Тема 3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания.

Методика применения основных закаливающих процедур.

#### Тема 4. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 5-7 лет.

#### Тема 5. Правила соревнований по спортивной борьбе

Теория: Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные.

Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

### **Практические занятия**

Общая физическая подготовка

#### Тема 1. Легкая атлетика

Теория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег).

Исходные стойки.

Практика: Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции.

#### Тема 2. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура

Теория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.

Практика: Общеукрепляющие и развивающие упражнения.

#### Тема 3. Акробатика

Теория: Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

Практика: Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок и т.д.

### **Специальная физическая подготовка**

#### Тема 1. Упражнения на реакцию

Теория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.



Практика: Игры на завладении обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

### Тема 2. Упражнения на силу

Теория: Роль силы в единоборствах. Упражнения, развивающие силовые качества спортсмена.

Практика: Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника.

Качание.

## **Техника и тактика**

### Тема 1. Стойка в партере

Теория: Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения.

Практика: Отработка приемов перехода из стойки в партер.

### Тема 2. Приемы в партере

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в партере мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.)

### Тема 3. Уход от захвата

Теория: Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор.

Практика: Отработка разных способов ухода от захвата.

## **Игровая деятельность**

### Тема 1. Футбол

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Правильное выполнение угловых, штрафных и свободных ударов. Отличие свободного от штрафного ударов. Обучение правильному выбору позиции по отношению к опекаемому игроку и развитие умения противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Способы действий для перехвата мяча (удар или остановка). Формирование умения оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

### Тема 2. Эстафеты

Теория: Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

Практика: Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.

### Тема 3. Волейбол

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Выбор правильной позиции при постановке блока и страховки. Сосредоточивание внимания на атакующем игроке. Расположение правильной стойки при блоке и страховки. Правильный прием подачи.

### Тема 4. Игры на координацию движений

Теория: Роль координации в единоборстве.

Практика: Упражнения с предметами. Командные игры. Эстафетные задания.

### **Итоговое занятие**

Практика: Проведение итоговых испытаний (сдача нормативов, тестирования).

## Приложение 2

### Диагностическая карта количественной оценки уровня физической подготовленности ребенка 5-6 лет (ориентировочные показатели)

#### Тест «Бег на 30 м, сек» (девочки)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше 5 баллов	85-99% 4 балла	70-84% 3 балла	51-69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
5,6- 6,0	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше

#### Тест «Бег на 30 м, сек» (мальчики)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше 5 баллов	85-99% 4 балла	70-84% 3 балла	51-69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
5,6- 6,0	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше

#### Тест «Прыжок в длину с места, см» (девочки)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше 5 баллов	85-99% 4 балла	70-84% 3 балла	51-69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
5,6- 6,0	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже

#### Тест «Прыжок в длину с места, см» (мальчики)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше 5 баллов	85-99% 4 балла	70-84% 3 балла	51-69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
5,6- 6,0	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже

#### Тест «Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 сек» (девочки)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше 5 баллов	85-99% 4 балла	70-84% 3 балла	51-69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
5,6- 6,0	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже

### Тест «Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 сек» (мальчики)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
5,6- 6,0	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже

### Диагностическая карта количественной оценки уровня физической подготовленности ребенка 6-7 лет (ориентировочные показатели)

#### Тест «Бег на 30 м, сек» (девочки)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,6- 6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6- 7,0	7,1- 7,7	7,8 и выше

#### Тест «Бег на 30 м, сек» (мальчики)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
6,6- 6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2- 6,7	6,8- 7,4	7,5 и выше

#### Тест «Прыжок в длину с места, см» (девочки)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
6,6- 6,11	120 и выше	109-119	84-97	84-97	83 и ниже
7,0-7,5	123 и выше	110-122	99-110	85-98	84 и ниже

#### Тест «Прыжок в длину с места, см» (мальчики)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
6,6- 6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже

### Тест «Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 сек» (девочки)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше 5 баллов	85-99% 4 балла	70-84% 3 балла	51-69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
6,6- 6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже

### Тест «Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 сек» (мальчики)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше 5 баллов	85-99% 4 балла	70-84% 3 балла	51-69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
6,0-6,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
6,6- 6,11	15 и выше	14	12-13	8-10	8 и ниже
7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже

