



Часть 1

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

для проведения учебно-тренировочных занятий
с детьми младшего школьного возраста

УДК 373.3.016:796(073)
ББК 74.267.5
А3

6+

А3 Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий с детьми младшего школьного возраста. Ч. 1: программа развития физических качеств «Азбука спорта»: учебно-методическое пособие / Коллектив авторов. — Москва, 2026. — 448 с.: ил.

ISBN 978-5-6056570-3-3

Часть 1 содержит нормативную и методическую основу программы «Азбука спорта»: пояснительную записку, цели, задачи, обоснование актуальности, новизны и своевременности программы, её соответствие нормативным документам Минспорта России и Концепции развития дополнительного образования детей. В части подробно раскрыта система входного и итогового тестирования физических качеств: представлены 10 тестовых упражнений (гибкость, сила, скорость, координация, равновесие, реакция) с техникой выполнения, необходимым оборудованием, критериями оценки и бланком фиксации результатов. Включены требования к безопасности, правила проведения разминки, принципы интерпретации индивидуального прогресса (ориентация на прирост показателей конкретного ребёнка, а не на сравнение с нормативами). Даны рекомендации по организации группы (не более 20 человек), допуску детей (7–8 лет без медицинских противопоказаний) и адаптации программы под особенности обучающихся.

УДК 373.3.016:796(073)
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-6056570-3-3

© ООО «НАМСПОРТ»



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящем программном материале представлены поурочные планы физической подготовки детей 7–8 лет.

Основной целью занятий по представленным поурочным планам является повышение качества физической подготовки, сохранение здоровья и развитие физических и психофизических качеств детей.

Поурочные планы для занятий с детьми в возрасте 7–8 лет рассчитаны на 42 недели. Количество: 168 занятий из расчёта по 4 занятия в неделю по 60 минут.

В целях поддержания водно-солевого баланса в организме ребёнка тренер должен организовать питьевой режим до, во время и после тренировочного занятия.

В возрасте 7–8 лет рекомендуется:

1. За 1,5–2 часа до тренировочного занятия ребёнку рекомендуется выпить 250–350 мл воды.
2. В течение 0,5–1 часа после тренировочного занятия ребёнку рекомендуется выпить 250–350 мл воды.
3. Во время тренировочного занятия в этом возрасте тренеру рекомендуется организовать одну питьевую паузу продолжительностью до 1 минуты, в процессе которой ребёнку необходимо принять небольшую порцию 30–60 мл, 1–2 глотка) жидкости.

Детям в возрасте 7–8 лет рекомендуется употреблять обычную питьевую воду (без углеводно-минеральных добавок).

Еженедельно проводятся 4 тренировочных занятия определённой направленности:

1. Быстрота, двигательная память, интеллект, гибкость.
2. Равновесие, внимание, ловкость, гибкость.
3. КРФК, профилактика искривления позвоночника и коррекция осанки.
4. Эстафеты/городки, игры, мультиспорт.

Упражнения в поурочных планах разной направленности. В зависимости от исходного уровня подготовленности детей, темпов освоения материала, количества детей в группе и других факторов тренер может изменять упражнения и их количество в комплексах. Также тренер может применять свои упражнения, игры и эстафеты вместо приведённых в планах. Главное условие при этом — соответствие упражнения, игры, эстафеты возрасту занимающихся детей и направленности упражнения (игры, эстафеты), а также тренировочного занятия в целом.

Приведённые в планах комплексы на развитие физических и нейрофизических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, равновесие, двигательная память) целесообразно выполнять по станциям (круговой метод тренировки) для задействования всех детей группы и повышения интенсивности тренировки. Рекомендуемое время выполнения упражнений на одной станции — 60 секунд, рекомендуемое время отдыха (активный) — во время перехода к другой станции — 20 секунд.

Все комплексы и упражнения, представленные ниже в конспектах, а также их количество, необходимо изменять, в зависимости от желания тренера, интереса, умений и навыков детей, направленности занятия и количества занимающихся в учебно-тренировочной группе.

Учебно-тренировочное занятие делится на подготовительную (разминка), основную (непосредственно учебно-тренировочное занятие) и заключительную (заминка) части.

Каждое четвертое учебно-тренировочное занятие носит игровой характер и должно содержать любую игру, эстафету из Приложения № 1, на усмотрение тренера. При этом начать занятие также необходимо с разминки, а закончить заключительной частью, состоящей в том числе упражнениями на гибкость.

Так как игровая часть занятия играет большую роль в учебно-тренировочном процессе, если есть возможность и позволяет время, в заключительную часть учебно-тренировочного занятия можно включать также игры и эстафеты.

Дозировка (время) может меняться в зависимости от цели и направленности учебно-тренировочного занятия.

Типовая структура учебно-тренировочного занятия представлена ниже:

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

№ _____

Дата: _____

Продолжительность: с учётом организационно-подготовительных мероприятий 60 минут.

Инвентарь: _____

Приоритетная задача: _____

№	СОДЕРЖАНИЕ	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	ДОЗИРОВКА
			ВРЕМЯ (МИН.)
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			10 минут
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			40 минут
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			10 минут



ВВЕДЕНИЕ

Программа развития физических качеств «АЗБУКА СПОРТА» (далее — Программа) составлена для детей младшего школьного возраста.

Программа разработана в рамках деятельности федеральной экспериментальной (инновационной) площадки «Разработка модели создания системы отбора талантливых спортсменов в организациях нового типа на территории Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 20.02.2022 г. № 603), которая получила одобрение на Координационной группе Минспорта России по экспериментальной и инновационной деятельности в 2025 году и рекомендована к внедрению на территории Российской Федерации.

Программа является органичным дополнением учебного предмета «Физическая культура» федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в ходе реализации которой у обучающихся не только развиваются базовые физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Целостность и гармоничность формирования личности школьника предполагает своевременное физическое развитие. Целенаправленные занятия по развитию физических качеств в начальной школе ускоряют и качественно изменяют процесс развития всех систем подрастающего организма.

Взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия. Физические качества проявляются через определённые двигательные навыки, а двигательные навыки формируются при наличии определённых физических качеств. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно-рефлекторного механизма этих двух процессов. Поэтому в целях гармонического развития ребёнка необходимо создавать условия для их параллельного развития.

К физическим качествам относятся: ловкость и координация, гибкость, сила, скорость (быстрота) и выносливость. Их развитие — важная задача физического воспитания. Анализ специальной литературы свидетельствует, что проблема физического и психического развития ребёнка в значительной мере определяется развитием его двигательных качеств в разные периоды детства.

Первые годы обучения в начальной школе — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Период начальной школы — наиболее важный в становлении двигательных функций ребёнка, особенно его физических качеств.

Поэтому актуальной для педагогики начальных классов является задача совершенствования методики развития физических качеств, в том числе, во внеурочное время.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Направленность (профиль) Программы — физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы заключается в комплексном подходе к развитию физических качеств детей возраста 7–8 лет (ловкость, гибкость, координация, сила, скорость (быстрота) и выносливость) в сочетании с нейроатлетикой и спортивным воспитанием. Программа обеспечивает последовательность и преемственность учебно-тренировочного процесса в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития детей возраста 7–8 лет, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приёмами развития физических качеств;

Новизна Программы заключается в использовании, наряду с упражнениями на развитие физических качеств, нейроатлетических упражнений на развитие когнитивных навыков, упражнений на мобильность, гибкость суставов, эластичность мышц, подвижных игр и увлекательных заданий для развития и закрепления навыков в игровой форме, а также элементов фитлайта.

Своевременность Программы заключается в соответствии Концепции развития дополнительного образования детей, согласно которой реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на создание условий для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патристическому воспитанию детей.

При этом развиваются не только физические качества, но и когнитивные способности, повышается скорость мыслительных процессов и качество обучения, формируются личностные и волевые качества. Программа способствует укреплению здоровья обучающихся и содержит упражнения, направленные на профилактику искривления позвоночника.

Необходимость разработки и внедрения Программы в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающейся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявления и развития у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности.

Данная программа **соответствует потребностям времени**, так как учитывает специфику дополнительного образования, предъявляя повышенные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека.

Отличительные особенности программы

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребёнка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей (а не на подготовку мастеров высокого класса), выявление и поддержку одарённых детей.

Адресат программы

К учебно-тренировочному процессу допускаются дети 7–8 лет (обучающиеся 1–2 класса), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребёнок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе. Рекомендуемое количество обучающихся в группе — не более 20 человек.

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 42 недели в год (126 занятий из расчёта по 3 занятия в неделю по 45 минут). Программа состоит из подготовительного, основного и заключительного этапов.

Подготовительный этап:

Первые 2–3 занятия Программы связаны с тестированием уровня физического развития школьников (порядок входного тестирования описан ниже).

Основной этап:

Основной этап направлен на формирование физических качеств ребёнка путём чередования комплексов упражнений с использованием, нейроатлетических упражнений на развитие когнитивных навыков, упражнений на мобильность, гибкость суставов, эластичность мышц, подвижных игр и увлекательных заданий для развития и закрепления навыков в игровой форме (каждое занятие представлено в форме конспекта и выполняется вместе с тренером/учителем).

В рамках основного этапа осуществляется выполнение домашних заданий обучающимися (блок домашние задания выполняется детьми в домашних условиях самостоятельно или при помощи родителей).

Заключительный этап реализации Программы проводится в последнюю неделю занятий (2–3 занятия) и направлен на проведение итогового тестирования, подведение итогов, формирования рекомендаций родителям на лето и плана реализации Программы на следующий год.

Тестирование физических качеств

Программа предусматривает обязательное проведение процедуры тестирования физических качеств дважды: до начала работы по программе и непосредственно после завершения всего цикла занятий. Данный подход реализует ключевую цель — отслеживание динамики. Важно отметить, что оценка темпа развития ребёнка измеряется не нормативами, а реальными изменениями в показателях конкретного ребёнка. Результаты не сравниваются с достижениями других детей, поскольку каждый наделён уникальными физиологическими особенностями и темпами развития. В ходе регулярных занятий по Программе ребёнок вовлекается в процесс развития основных двигательных навыков. Каждое занятие выстроено таким образом, чтобы воздействовать на все ключевые двигательные способности: развивается гибкость суставов и эластичность связок, совершенствуется ловкость и умение управлять телом в пространстве, тренируется быстрота реакции и сила, а также закладывается база выносливости, позволяющая легче справляться с длительными нагрузками. Систематическое и регулярное выполнение упражнений на протяжении всего цикла занятий обеспечивает положительную динамику, что подтверждается результатами контрольного тестирования. За период выполнения программы положительной динамикой считается прирост в среднем на 80% по всем измеряемым показателям.

Процедура тестирования представляет собой комплексный подход к диагностике физических способностей и состоит из 10 тестовых упражнений:

1. **Наклон вперёд из положения стоя.** Данное упражнение позволяет оценить эластичность мышц задней поверхности бедра, связочного аппарата позвоночника и подвижности тазобедренных суставов. Гибкость является одним из ключевых физических качеств, влияющих на общую подвижность ребёнка, снижение риска травматизма и эффективность выполнения большинства двигательных действий.

№	УПРАЖНЕНИЕ	ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ	ОБОРУДОВАНИЕ
1.	Наклон вперёд из положения стоя	Подготовка: Исходное положение: испытуемый встаёт на край гимнастической скамьи, (тумбы) ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Техника выполнения: при наклоне вперёд испытуемый старается достать как можно дальше разметку на линейке, не сгибая ноги в коленном суставе. Наклон выполняется равномерно, без рывков. Тест выполняется дважды. Засчитывается лучший результат. Спортсмен должен оставаться в конечной позиции на счёт «раз-два» для того, чтобы правильно зафиксировать результат.	Гимнастическая скамья (тумба), линейка 20 см



Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+», измерять с помощью 20-ти сантиметровой линейки.

Результат фиксируется по положению кончиков пальцев и определяется с точностью до 1 сантиметра.

Результат измерения: расстояние от поверхности гимнастической скамьи до кончиков пальцев (сантиметров)

На что обратить внимание: колени выпрямлены, движения равномерные, не допускать рывков.

2. **Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на две ноги.** Позволяет оценить скоростно-силовые способности, а именно взрывную силу мышц ног и способность к быстрой мобилизации усилия.

№	УПРАЖНЕНИЕ	ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ	ОБОРУДОВАНИЕ
---	------------	--------------------	--------------

2. **Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на две ноги**



Подготовка: разметить линию отталкивания, разместить измерительную ленту вдоль площадки для прыжка.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу, носки ног перед линией отталкивания.

Техника выполнения: прыжок выполняется с места толчком двумя ногами. По команде тренера спортсмен подсаживается, выполняет замахи руками, и одновременным толчком двух ног выталкивает себя вперед. Приземление происходит на две ноги. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускается мах руками.

Длина прыжка фиксируется по положению пятки ноги, которая окажется ближе к линии отталкивания.

Выполняется 2-3 попытки, лучший результат фиксируется. Заступать за линию отталкивания запрещается.

Результат измерения: расстояние от линии отталкивания до пятки ноги, которая окажется ближе к линии отталкивания (сантиметров)

На что обратить внимание: прыжок обязательно выполняется в легкой не скользящей обуви на подходящей нескользкой поверхности для избегания падения и травм. Перед проведением теста проинструктировать спортсмена о правильной технике, при необходимости, скорректировать после первого прыжка.

3. **Динамометрия правой и левой кисти.** Для оценки силовых возможностей мышц кисти, предплечья и плечевого пояса проводится динамометрия правой и левой кисти. Данный метод является объективным и технически простым способом измерения статической силы верхних конечностей, позволяющим судить об общем уровне мышечного развития ребенка.

№	УПРАЖНЕНИЕ	ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ	ОБОРУДОВАНИЕ
---	------------	--------------------	--------------

3. **Динамометрия правой и левой кисти**



Подготовка: подготовить динамометр к измерениям

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая, плечи опущены.

Техника выполнения: динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат.

Результат измерения: сила кисти правой руки (кг) — лучший результат из 2 измерений. Сила кисти левой руки (кг) — лучший результат из 2 измерений.

На что обратить внимание: если тестируемому сложно сжимать динамометр, допустимо отвести руку в сторону и вниз. В бланке тестирования сделать соответствующую отметку. При замере следить за тем, чтобы плечи были опущены, спина оставалась прямой.

4. **Бег на 20 м с высокого старта.** Бег направлен на оценку скоростных способностей, то есть быстроты реакции на стартовый сигнал и способности к максимальному темпу движений на коротком отрезке. Скоростные качества имеют большое значение в большинстве подвижных игр и спортивных дисциплин, а их развитие является одной из задач программы.

№	УПРАЖНЕНИЕ	ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ	ОБОРУДОВАНИЕ
---	------------	--------------------	--------------

4. **Бег на 20 м с высокого старта**



Подготовка: дистанция должна быть размечена таким образом, чтобы за финишной линией оставалось место для торможения после ускорения.

Исходное положение: одна нога впереди, на линии старта, колени присогнуты, корпус наклонен вперед.

Техника выполнения: фиксируется время выполнения теста, секундомер включается по первому движению. В случае возникновения сложностей у детей во время выполнения, упражнение выполняется по команде тренера.

Для повышения интереса у детей упражнение можно выполнять в парах, в этом случае секундомер включается одновременно с командой тренера.

Результат измерения: время преодоления дистанции (секунд)

На что обратить внимание: перед началом забега необходимо проинструктировать спортсмена о том, что для достижения наилучшего результата перед финишной отметкой нужно максимально ускориться, а торможение начинать уже после преодоления дистанции.

5. **Падающая линейка.** Упражнение предназначено для измерения простой двигательной реакции. Скорость реакции является фундаментальной характеристикой нервно-мышечного аппарата, определяющей эффективность ответных действий в условиях меняющейся обстановки, её динамика служит показателем совершенствования координационных процессов в центральной нервной системе.

№	УПРАЖНЕНИЕ	ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ	ОБОРУДОВАНИЕ
---	------------	--------------------	--------------

5. Падающая линейка



Подготовка: определить ведущую руку

Исходное положение: сидя боком у стола либо стоя у стойки. Спина прямая, ведущая рука согнута в локте (угол 45–90 град), ладонью внутрь, пальцы выпрямлены, рука опирается о стол (стойку) таким образом, чтобы хватательное движение кистью выполнялось без помех, а отпущенная линейка свободно падала на пол.

Техника выполнения: экспериментатор устанавливает деревянную линейку длиной 50 см на расстоянии 1–2 см от ладони параллельно её плоскости. Нулевая отметка находится у нижнего наружного края ладони. Тренер, предварительно уточнив готовность, без сигнала отпускает линейку. Перед испытуемым стоит задача как можно быстрее поймать падающую линейку.

Измеряется расстояние в сантиметрах от нулевой отметки линейки до нижнего края ладони. Определяется лучший результат из трёх попыток.

Результат измерения: расстояние от нулевой отметки линейки до той отметки, на которой она была поймана (сантиметров)

На что обратить внимание: для получения эффективного результата линейку надо отпускать в произвольный момент после команды «Готов».

Стол, стул;
линейка 50 см

6. **Челночный бег 3×10 м/4×9 м.** Челночный бег направлен на комплексную оценку скоростной выносливости, а также способности к ускорению, торможению и быстрой смене направления движения. Кроме того, данное упражнение требует развитых координационных способностей, так как связано с точным контролем перемещения тела при многократных разворотах.

№	УПРАЖНЕНИЕ	ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ	ОБОРУДОВАНИЕ
---	------------	--------------------	--------------

6. Челночный бег 3×10 м/4×9 м



Подготовка: произвести разметку дистанции: установить по 2 конуса на расстоянии 2–3 м на старте и финише. Расстояние между стартом и финишем 9 м.

Исходное положение: одна нога впереди, на линии старта, колени присогнуты, корпус наклонён вперёд.

Техника выполнения: выполняется по общепринятой методике, в конце каждого отрезка необходимо касаться расположенного на линии предмета (набивного мяча/конуса/«фишки»).

Разметка
линии старта
и финиша:
фишки либо
набивные мячи

Для повышения интереса у детей упражнение можно выполнять в парах под команду тренера.

Результат измерения: время прохождения дистанции (секунд).

На что обратить внимание: необходимо касаться конуса (фишки) в конце каждого отрезка.

Необходимо объяснить и продемонстрировать технику эффективного разворота в движении (мелкие частые шаги при приближении, разворот корпуса и правильная постановка ног).

7. **Бег к пронумерованным (или цветным) набивным мячам.** Упражнение оценивает способность к ориентированию в пространстве в условиях дефицита времени. В процессе его выполнения ребёнок вынужден одновременно решать задачу быстрого перемещения, торможения и принятия решения о выборе правильного направления. Упражнение комплексно характеризует координационные способности, скорость переключения внимания и умение корректировать движение в соответствии с меняющейся ситуацией.

№	УПРАЖНЕНИЕ	ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ	ОБОРУДОВАНИЕ
---	------------	--------------------	--------------

7. Бег к пронумерованным (или цветным) набивным мячам



Подготовка: на отметке линии старта установить набивной мяч (конус, фишку). На расстоянии 3 м от стартового предмета установить отметку для добега (цветной или пронумерованный мяч, конус и т.д.). Установить остальные отметки для добега полукругом, на расстоянии 1,5 друг от друга, как показано на рисунке.

Исходное положение: спиной к стартовой отметке.

Техника выполнения: испытуемый становится спиной к стартовой отметке. В это время желательно изменить расположение мячей. Испытуемый ждёт сигнала тренера. Тренер называет цвет отметки (цифру), ребёнок поворачивается на 180°, бежит к соответствующей отметке, касается её и возвращается к старту. Как только он коснётся стартовой отметки, тренер называет другой цвет (цифру) и т.д. Необходимо 3 раза добежать до называемых отметок, каждый раз возвращаясь к старту и касаясь стартовой отметки.

Результат измерения: время, затраченное на добежание до 3 предметов и возвращение к стартовой отметке (секунд). На что обратить внимание: перед каждым новым исполнителем расположение мячей необходимо менять.

Оборудование:
1) Отметка линии старта (набивной мяч 4–5 кг/фишка) – 1 шт.
2) Отметки для касания – 5 шт.
3) набивных мячей весом 3–4 кг пронумерованных от 1 до 5 либо 5 мячей (фишек) разного цвета
3. Секундомер
5. Измерительная лента (рулетка)

8. **Тест Бондаревского.** Тест Бондаревского направлен на оценку статического равновесия – способности сохранять устойчивое положение тела в условиях ограниченной площади опоры. Данное качество является основой для формирования правильной осанки, уверенного владения телом в статике и подготовки к более сложным двигательным задачам.



Хотите помочь ребёнку раскрыть свой потенциал и полюбить движение? Эта книга — надёжный проводник в мир физической активности для детей младшего школьного возраста!

В основе издания — программа «Азбука спорта», разработанная в рамках федеральной экспериментальной площадки и рекомендованная к внедрению на территории РФ. Она не про погоню за спортивными рекордами, а про здоровое, гармоничное развитие: укрепление организма, формирование правильной осанки, развитие ловкости, силы, скорости, гибкости и координации — и всё это в увлекательной игровой форме.

Программа рассчитана на 42 недели и включает продуманные поурочные планы: каждое занятие делится на разминку, основную часть и заминку, а каждое четвёртое строится вокруг игр и эстафет. Особое внимание уделено безопасности и индивидуальным особенностям ребёнка: прогресс оценивается не по общим нормативам, а по личным достижениям — для этого предусмотрены входное и итоговое тестирование по 10 показателям.

Важная особенность книги — чёткое разделение материалов: план-конспекты предназначены для тренеров и помогают грамотно выстроить тренировку, а специально подобранные домашние задания — для детей. Выполняя их, ребята не только закрепляют навыки, но и получают заслуженную награду — яркую наклейку. Такой подход поддерживает мотивацию и превращает регулярные упражнения в интересную привычку.

В книге вы найдёте не только комплексы упражнений, но и важные рекомендации — например, по организации питьевого режима, а также советы по адаптации нагрузки под уровень группы. Уникальность программы — в сочетании физической тренировки с развитием когнитивных навыков: ребёнок не просто двигается, а учится быстрее реагировать, лучше ориентироваться в пространстве и эффективнее управлять своим телом.

«Азбука спорта» — это не просто набор упражнений, а системный подход к воспитанию сильной, здоровой и уверенной в себе личности. Идеальный помощник для тренеров, учителей физкультуры и всех, кто хочет сделать спорт естественной и радостной частью жизни ребёнка!

