



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 четвертое 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 найдете 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: ребенок 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 ребенка!

2

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Часть 2

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
для проведения учебно-тренировочных занятий
с детьми младшего школьного возраста