

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр
дополнительного образования детей Хабаровского края)»

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО
ТУРИЗМА

#вместекуспехукаждого

Сборник обучающих игр с элементами единоборств для учащихся младшего школьного возраста

Методические материалы



г. Хабаровск, 2023 г.

Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
протокол № 1 от 31.01.2023 г.

Сборник обучающих игр с элементами единоборств для учащихся младшего школьного возраста. Методические материалы / сост. Д.В. Суханов. — Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2023. – 20 стр.

Ответственный редактор: В.В. Шевченко

Ответственный за выпуск: В.В. Плюснин

Компьютерная вёрстка: В.В. Шевченко

Дизайн обложки: Ю.А. Лубашова

Данные методические материалы направлены на развитие интереса учащихся к занятиям единоборствами. В сборнике описаны подвижные игры с элементами единоборства, способствующие развитию физических качеств у детей и подростков.

Материалы будут полезны в работе педагогам дополнительного образования, тренерам и учителям физической культуры.

Данные материалы могут быть использованы педагогами общеобразовательных организаций в рамках реализации проекта «Школа Минпросвещения России» по направлениям: «Здоровье» и «Воспитание».

© КГАОУ ДО РМЦ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2–3
Рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий	4–7
Игры с элементами единоборств для детей 6–8 лет	
Игры с преимущественным развитием скоростных качеств	8–9
Игры с преимущественным развитием координации и ловкости	9–10
Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия	10–11
Игры с преимущественным развитием силовых качеств	12
Игры с элементами единоборств для детей 9–10 лет	
Игры с преимущественным развитием координации и ловкости	13–14
Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия	14
Игры с преимущественным развитием силовых качеств	14–15
Игры с преимущественным развитием выносливости	15–16
Заключение	17
Список использованных источников	18
Для заметок	19–20

ВВЕДЕНИЕ

В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития многих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков. Этот возрастной период называется «золотым возрастом». Целенаправленное развитие физических способностей у юных борцов способствует прочности и успешности освоения техники борьбы на ранних этапах обучения. Приобретённый в младшем школьном возрасте богатый фонд двигательных умений и навыков, а также физических, интеллектуальных, волевых и других качеств становится базой в зрелом возрасте для быстрого и полноценного овладения профессионально-трудовыми и другими специальными двигательными действиями и дальнейшего физического совершенствования.

Весь процесс обучения в единоборствах не ограничивается теоретическим приобретением знаний, а предполагает их обязательное применение непосредственно в схватке с различными противниками и в разнообразных условиях. При этом необходимые приёмы в единоборствах, удары, захваты, защиты и передвижения в сочетании с достижением необходимой цели постепенно входят в арсенал технических и тактических умений и навыков учащихся.

Огромная роль в физическом развитии и воспитании морально-волевых качеств у детей принадлежит игре. Подвижные игры способствуют полноценному развитию личности через единство познавательной и эмоциональной сфер, внешних и внутренних действий, коллективной и индивидуальной активности детей. Игра легко и естественно мобилизует скрытые физические и интеллектуальные ресурсы человека.

В игре происходит многократное повторение учебного материала в различных его сочетаниях. Включение в тренировку специально разработанных специализированных подвижных игр и игровых комплексов эффективно повышает степень общей, специальной физической и технической подготовленности занимающихся. А рациональный подбор игровых заданий, имеющих общую структурную основу со специальными упражнениями, способствует более успешному формированию сложных двигательных навыков.

Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывая

мобилизацию защитных сил организмов, способствуют улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются координационные способности. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определённые правила.

Таким образом, включение специализированных игр в тренировочный процесс значительно способствует развитию физических качеств обучающихся, что, в свою очередь, ведёт к повышению спортивной техники с учётом условий, моделируемых игровыми ситуациями.

В методических материалах предлагаются игры и игровые комплексы, построенные из элементов простейших видов единоборства. Несмотря на кажущуюся простоту, каждая игра имеет строго определённую целевую установку, которая способствует развитию физических качеств у детей и подростков, формированию умений и навыков ведения спортивной борьбы.

Методические материалы будут полезны в работе педагогам дополнительного образования, тренерам и учителям физической культуры.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ

Цель проведения игр для юных борцов — привитие прочных навыков использования начальных и подготовительных действий за счёт высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых условий.

Проведение игры осуществляется в 3 этапа:

1. Подготовительный.
2. Основной.
3. Заключительный.

Подготовительный этап

Этап включает подготовительные упражнения, направленные на формирование необходимых технико-тактических действий, достаточных для полноценного участия в игре.

Алгоритм объяснения игры

1. Название игры.
2. С какой целью игра проводится.
3. Роли играющих и их расположение на площадке.
4. Ход игры.
5. Кто будет назван победителем.
6. Правила игры.
7. Ответы на вопросы.

Судейство

Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы видеть всех играющих, но при этом не мешать им.

Для судейства можно привлекать временно освобождённых учащихся.

Основной этап

Основным этапом является непосредственно сама игра. На этом этапе происходит переход от игр-упражнений к подвижным играм. Этап может состоять из игр одного направления и из игр разных направлений в зависимости от задач, решаемых на занятии. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, освоение которых подготавливает борца к будущим ситуациям в борьбе.

Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависит от грамотного руководства ею:

- правильно определить задачу;
- продумать игровые действия, интересные для детей и побуждающие их к игре;
- определить игровые правила;
- необходимо начинать игру организованно, по сигналу;
- необходимо добиться сознательной дисциплины, научить детей сознательно и честно соблюдать правила игры и обязанности, возложенные на игроков;
- в процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы борцов;
- руководитель должен заинтересовать детей игрой, увлечь их;
- во время игры надо учитывать настроение детей — важно, чтобы игры вызывали положительные эмоции;
- надо учитывать наиболее опасные моменты в игре.

Требования техники безопасности

При проведении подвижных игр с элементами единоборств необходимо соблюдать требования техники безопасности. Решающая роль в их выполнении принадлежит педагогу. Руководитель должен проверить, чтобы отведённые места соответствовали требованиям техники безопасности, обязательно проверить исправность используемых снарядов и инвентаря.

Соблюдения безопасности требуют и сами игры. Педагог обеспечивает доступность соревновательных упражнений и полное понимание их сущности учащимися.

Немаловажным является правильный подбор соперников с учётом их массы, роста, подготовленности, а также внимательное отношение к состоянию здоровья и самочувствию учеников.

Для предупреждения травматизма занимающихся педагог должен систематически прививать навыки страховки и постоянно напоминать: дисциплина, внимательность и беспрекословное выполнение требований руководителя — главный закон безопасности.

Задача педагога — установить правильные взаимоотношения между участниками, добиться уважительного отношения к соперникам.

Темп игры в разные периоды имеет свою определённую динамику. В самом начале игры дети как бы разыгрываются, усваивают содержание игровых действий, правила игры и её ход. Затем, когда дети вовлекаются в игру и переживают радость — темп увеличивается. К концу игры эмоциональный настрой спадает и темп замедляется.

Продолжительность игры зависит от характера игры, условий проведения и состава занимающихся. В подвижных играх надо обеспечить оптимальные нагрузки для каждого участника — учитывать его возможности, а также физическое состояние в данное время. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Регулировать игру можно различными методами:

- сокращением или увеличением длительности игры;
- введением перерывов;
- усложнением или упрощением игры;
- изменением величины площадки;
- изменением правил и сменой ролей играющих.

При подборе игрового материала следует учитывать, что в вводную часть занятия, как правило, включают игры, направленные на развитие скоростных качеств, ловкости, функций равновесия. Если игры проводят в начале основной части занятия, то они преимущественно должны быть направлены на формирование силовых качеств. В конце основной части занятия желательно использовать коллективные игры с преимущественной направленностью на развитие силовой выносливости.

Руководитель обязан заканчивать игру, когда дети ещё не переутомились, проявляют к ней интерес, когда их действия эмоциональны.

Заключительный этап

Особенностью заключительного этапа является результат, который определяется игровой задачей, игровыми действиями и правилами. Для педагога результат игры — показатель уровня усвоения учащимися знаний, умения их применять, установления взаимоотношений детей в игре.

На заключительном этапе происходит обсуждение игры, определение результатов и объявление победителей. Объявить результаты игры педагог должен лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить детей к правильной оценке своих действий.

ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6–8 ЛЕТ

Игры с преимущественным развитием скоростных качеств

Забегание по кругу

Два игрока принимают положение «лёжа» лицом друг к другу, с упором на правую руку, причём обе руки располагаются в одной точке. По сигналу забеганием по кругу (по часовой стрелке) соперники стремятся догнать друг друга и обхватить свободной рукой за туловище сзади.

Методические указания

Во время состязания не разрешается:

- убирать из условной точки или отрывать от пола опорную руку;
- высоко поднимать таз от пола;
- вставать на ноги.

Продолжительность: повторять 3–5–7 раз.

Борьба за выгодное положение

Партнёры стоят одинаковым боком друг к другу, ближние руки соединены обусловленным захватом. По сигналу каждый игрок стремится зайти своему сопернику за спину и свободной рукой обхватить его за туловище сзади.

Вариант: игру можно провести стоя на коленях.

Методические указания

Не разрешается вырывать руку из обусловленного захвата.

Продолжительность: повторять 3–5–7 раз.

Убереги руки

Находясь в положении «упор лёжа» друг против друга, соперники по сигналу стремятся прижать своей рукой руку партнёра к полу. За успешное выполнение задания победителю начисляется 1 очко.

Методические указания

Следить за тем, чтобы игроки не поднимали высоко таз от пола, не касались пола коленом.

Продолжительность поединка: 1–1,5 мин.

Наступи на носок

Стоя лицом друг к другу и положив обе руки на плечи партнёра, по сигналу каждый игрок, используя обманные движения ногами, старается своей ногой прижать ногу соперника к полу.

Вариант: условия игры те же, но соперники располагают руки у себя за спиной.

Методические указания

Контролировать, чтобы во время поединка участники не меняли обусловленные захваты, не убегали от партнёра.

Продолжительность поединка: 1,5–2 мин.

Игры с преимущественным развитием координации и ловкости

Бой кенгуру

Каждый игрок располагает между ног пластмассовый кубик и сжимает его ногами, стараясь не уронить на пол. По сигналу, прыгая на обеих ногах, игрок стремится толчками обеих ладоней в грудь или ладони партнёра вынудить его выронить кубик. За каждое падение кубика на пол победителю назначается 1 очко. Если игра проводится в круге, то за каждое выталкивание соперника из круга присуждается 1 очко.

Методические указания

Не разрешается производить захваты за пуки, одежду, делать толчки в лицо. Вместо кубика можно использовать баскетбольные и набивные мячи.

Продолжительность поединка: 1–1,5 мин.

Пятнашки в парах

Каждый участник получает задание: первым коснуться той или иной части тела соперника. Условия могут быть самыми разнообразными: осалить одной или обеими руками, коснувшись ноги, руки, поясницы, затылка, лопатки соперника.

Методические указания

Данное задание выполняют на месте, стоя в полный рост или на коленях, передвигаясь по ограниченной площадке или по всему залу.

Продолжительность: на выполнение каждого задания отводится не более 1 мин.

Третий лишний

Одному из трёх участников игры даётся задание: наклоняясь вперёд, обхватить сзади туловище партнёра, соединить руки в замок на его поясе и не дать возможности свободному третьему игроку коснуться своей спины. Игроки в паре маневрируют, впереди стоящий своими активными действиями (расставлением рук, перемещениями, захватами) препятствует выполнению задачи третьему игроку. Если свободный игрок достигает поставленной цели, стоящий впереди игрок становится лишним. Побеждает в игре тот, кто за время проведения игры был меньшее количество раз запятнанным.

Методические указания

Если сзади стоящий игрок во время проведения игры распускает хват, то он проигрывает схватку.

Борьба за ленточку

Цветную ленточку длиной 15–20 см. участники располагают в различных частях своей одежды: за поясом спортивных брюк, в одном из карманов курточки или брюк, в спортивной обуви, помещая её так, чтобы конец ленточки выступал наружу не менее, чем на 7–10 см. По сигналу участники, используя перемещения, захваты, обманные движения, стремятся завладеть ленточкой соперника и в то же время сохранить свою собственную.

Вариант: условия поединка можно разнообразить — помещать одновременно 2–3 ленточки в разных местах одежды.

Методические указания

Во время игры не разрешается трогать руками свою ленточку.

Продолжительность поединка: 1–1,5 мин.

Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия

Удержись на ногах

Соперники стоят друг перед другом на расстоянии шага, ноги — на ширине плеч, руки — перед грудью, ладонями вперёд. По сигналу оба игрока, применяя толчки в ладони друг друга в сочетании с обманными движениями, стремятся вынудить соперника сойти с места.

Варианты:

- 1) те же условия игры, но соперники стоят на одной ноге;
- 2) соперники находятся в положении «присед» друг перед другом.

Методические указания

Для лучшего контроля можно на полу вокруг каждого участника нарисовать квадрат со стороной 1 м, в котором и находятся игроки. Если один из соперников заступит за линию, он проигрывает, а победителю присуждается 1 очко.

Продолжительность игры: 1–1,5 мин.

Проворная рука

Участники занимают положение «упор лёжа» друг перед другом на расстоянии шага. По сигналу игроки, применяя рывки за руку, стараются вывести из равновесия соперников и вынудить их коснуться какой-либо частью тела пола (кроме ступней и опорных рук).

Методические указания

Обращать внимание, чтобы игроки не поднимали таз высоко от пола, не перемещались назад с положенной дистанции.

Коты на ограде

Два игрока стоят лицом друг к другу на рейке, перевёрнутой гимнастической скамейки, носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей, правая рука — впереди, левая — за спиной. По сигналу каждый участник, нанося лёгкие удары своей ладонью по ладони соперника и избегая его ударов, старается вывести из равновесия, вынудить сойти со скамейки.

Методические указания

Следить за тем, чтобы игроки во время удара не захватывали партнёра за руку.

Продолжительность: количество попыток нечётное.

Борьба на линии

Игроки, стоя на линии в 1 м друг от друга, захватив одноимённую руку партнёра за большой палец и используя этот захват, стремятся вынудить своего соперника сойти с линии.

Варианты:

- 1) захват за одну руку;
- 2) захват обеими руками.

Методические указания

В ходе поединка запрещено помогать свободной рукой.

Продолжительность игры: 1–1,5 мин.

Игры с преимущественным развитием силовых качеств

Борьба за мяч

Стоя лицом друг к другу, соперники равноценным захватом обеими руками удерживают набивной мяч. По сигналу каждый участник пытается овладеть мячом и, сделав это, поднимает его над головой.

Варианты:

- 1) соперники стоят на коленях лицом друг к другу;
- 2) соперники, сидя спиной друг к другу, равноценным захватом удерживают мяч над головой.

Методические указания.

Победа присуждается тогда, когда мяч поднят над головой.

Продолжительность: количество попыток нечётное.

Вынеси из круга

Оба игрока становятся в центр круга. По сигналу каждый старается, обхватив руками соперника, поднять его и вынести из круга, не давая возможности коснуться ногами пола.

Вариант: то же самое, но играют командами.

Методические указания.

Партнёры подбираются одинаковые по весу. Запрещается упираться руками в лицо и в шею соперника, цепляться ногами за ноги партнёра, делать подножки.

Продолжительность схватки: 1,5–2 мин.

ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 9–10 ЛЕТ

Игры с преимущественным развитием координации и ловкости

Борьба за выгодное положение

Два игрока, стоя лицом друг к другу, пытаются зайти за спину соперника и руками обхватить его туловище сзади. Участнику, захватившему партнёра таким способом, засчитывается победа или присуждается 1 очко.

Вариант: те же условия игры, но соперники стоят на коленях.

Методические указания

Во время поединка нельзя захватывать соперника за одежду.

Продолжительность игры: 2 мин.

Петушиный бой

В кругу диаметром 3 м лицом друг к другу, стоя на одной ноге, а другую поддерживая двумя руками за голень, находятся 2 игрока. Упираясь плечом и грудью, соперники стремятся заставить друг друга оставить пределы круга или коснуться другой ногой пола. Победителю в поединке зачисляется 1 очко.

Ручной мяч на матах

Участники делятся на две команды по 5–6 человек. На расстоянии 2–3 м от каждой лицевой линии за ковром кладётся набивной мяч, в который необходимо попасть игровым (набивным) мячом. За это команде начисляется 1 очко. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Методические указания.

В процессе игры разрешается захватывать соперника, владеющего мячом, всеми дозволенными в борьбе захватами, блокировать свободного соперника, передавать мяч по воздуху, по ковру, из рук в руки, передвигаться с мячом в руках.

Не разрешается захватывать, делать подножки игроку, не владеющему мячом, стоять к сопернику, выполняющему свободный бросок, ближе, чем на 2 шага. Игрок, заступивший за пределы ковра хотя бы одной ногой, не имеет права вмешиваться в игру. Мяч, оказавшийся за пределами ковра по вине игрока одной из команд (за исключением случая

попадания его в мяч-цель), считается вне игры и вводится в игру командой соперника. Если мяч, направленный в мяч-цель, останавливается игроком, находящимся вне игры (за пределами ковра), то атакующая сторона получает право на штрафной бросок с середины ковра в мяч-цель. Этот бросок можно производить любым способом.

Продолжительность игры: 10 мин.

Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия

Выбивание опоры

Оба игрока занимают положение «упор лёжа» напротив друг друга на расстоянии шага. По сигналу каждый участник старается вывести из равновесия своего партнёра, лишив его опоры подсекающими движениями руки.

Методические указания

Во время игры не разрешается захватывать соперника за руку, касаться пола коленом и животом.

Игры с преимущественным развитием силовых качеств

Перетягивание, сидя на полу

Игроки садятся на пол лицом друг к другу так, чтобы ступни разведённых в стороны ног одного упирались в ступни другого, разноимённые руки соединены в замок. По сигналу каждый игрок тянет на себя руки, стремясь таким способом приподнять соперника над полом и продержат в таком положении 5 секунд.

Методические указания

Надо следить за тем, чтобы игроки не сгибали ноги в коленях. Если игрок умышленно распускает хват, ему засчитывается поражение.

Продолжительность: количество попыток нечётное.

Выталкивание из круга

Оба играющих, находясь в круге и заложив обе руки за спину, по сигналу стремятся вытолкнуть боком или грудью соперника из круга. Проигрывает вышедший из круга участник.

Методические указания

Предупредить играющих, что за грубую игру и нарушение правил засчитывается поражение. Руки должны быть всё время за спиной. Толкать можно только боком или грудью.

Бычки

На пол мелом наносят квадрат размером 3х3 м, обозначая каждую сторону цифрами 1, 2, 3, 4. В квадрат входят два игрока. По сигналу каждый из них стремится вытолкнуть боком или грудью соперника за пределы квадрата. Если игроку удалось вытолкнуть партнёра через сторону «4», ему начисляется 4 очка, если через сторону «3» — 3 очка и т. д.

Методические указания

Предпочтительно проводить эту игру по типу поединков между двумя командами. Игрок считается вытолкнутым из квадрата тогда, когда он обеими ногами вышел за его пределы.

Продолжительность поединка: 2 минуты.

Разорвать круг

Игроки образуют круг, держась за руки. По сигналу они, дёргая друг друга назад-вперёд, стараются разорвать круг. Два игрока, между которыми образовался разрыв, выходят из игры. Затем по сигналу игра возобновляется. Снова из неё выходят два игрока, разорвавшие соединение рук и т. д. Выигрывают игроки, оставшиеся в кругу последними.

Игры с преимущественным развитием выносливости

Пленники

Две команды выстраиваются в шеренгу за линией на противоположных сторонах зала. Игроки одной команды по сигналу педагога должны перетянуть игроков другой команды на свою половину. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, затратившая меньше времени на решение поставленной задачи.

Методические указания

Игрок, которого вытянули из своей зоны, может садиться на скамейку или помогать своей команде, но уже не пересекая центральную линию и не заступая на свою половину площадки. За нарушение правил добавляется штрафное время 15–20 сек.

Борьба за мяч на коленях

Игра проводится на матах с набивным мячом. Игроки обеих команд становятся на колени на разных концах матов, посередине которых находится мяч. По сигналу играющие на коленях устремляются к мячу, чтобы овладеть им. Используя передвижения и передачи, игроки, владеющие мячом, стараются приблизиться к краю ковра на стороне соперников и коснуться мячом пола за чертой матов. Задача другой команды — перехватить мяч и сделать то же самое. Побеждает команда, игроки которой сумеют за определённое время большее число раз коснуться мячом пола за матами.

Методические указания

Передвигаться разрешено только на коленях. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, применять болевые приёмы, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он выкатился за пределы матов. За нарушение правил мяч передаётся команде соперников. При повторном нарушении правил игрок удаляется из игры на 2 минуты.

Продолжительность игры: 5–6 минут.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Практика единоборств показывает, что недостаточная эффективность работы учебно-спортивных подразделений с детьми младшего школьного возраста снижает результативность тренировочной деятельности на последующих этапах становления спортивного мастерства, приводит к высокому отсеву занимающихся из объединений.

Подвижные игры с элементами единоборств, разнообразные варианты игровых упражнений необходимо включать в процесс обучения. Результативная сторона спортивно-игрового метода (кто впереди, кто лучше, кто сильнее) увлекает учащихся, заставляет их максимально проявлять свои физические и психические силы в состязании за первенство, за достижение победы, что позволяет избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Железняк М.Н., Спортивные игры [Текст]. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
2. Использование подвижных игр и игровых заданий с элементами единоборства для развития физических качеств учащихся на уроках физической культуры [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://www.metod-kopilka.ru/ispolzovanie__podvizhnyh_igr_i_igrovyh_zadaniy_s_elementami_e_dinoborstva_dlya_razvitiya-40369.htm
3. Как организовать и провести подвижную игру с детьми от 6 до 10 лет [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/metodika-provedeniya-podvizhnyh-igr-s-detmi-mladshego-shkolnogo-vozrasta.html>
4. Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / П.К. Кофман – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 146 с.
5. Подвижные игры. Практический материал. Учебное пособие [Текст] / Былеева Л. В., Коротков И.М.– М.: Дивизион, 2014 г. – 288 с.
6. Рыбалко, Б.М. Игры с элементами единоборства [Текст] / Рыбалко Б.М., Крепчук И.Н. // Физ. культура в шк. – 1993. – № 2. – С. 21–25.
7. Силовая подготовка детей школьного возраста [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М. «НЦ ЭНАС», 2002 г. – 200 с.
8. Туманян Г.С. Методология разработки многолетних учебных программ для различных видов спорта (на примере спортивной борьбы) [Текст]// Теория и практика физ. Культуры, 2009 – № 9 – с. 37 – 40.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

**Сборник обучающих игр с элементами единоборств
для учащихся младшего школьного возраста.
Методические материалы**

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87
тел. / факс: (4212) 30-57-13
Телеграм: @dopobrazovanie27
ВКонтакте: @dop.obrazovanie27
e-mail: rmc@edu.27.ru
<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 07.12.2023
Тираж: 30 экз.

Методические материалы размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ



физкультурно-спортивная



туристско-краеведческая



художественная



естественнонаучная



техническая



социально-гуманитарная

