

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №17 «БЕЛОЧКА»**

РАССМОТРЕНА:

на заседании педагогического совета

МБДОУ №17 «Белочка»

Протокол от 12.04.2024г. №4

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 17 «Белочка»

Г.А. Сиргалина

Подписано электронной подписью

Сертификат:

12A0601AD537142D3B47C27CE4933A56

Владелец:

Сиргалина Гульнара Айратовна

Действителен: 04.03.2024 с по 28.05.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
(ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ) ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«САМБО» на 2024 – 2025 уч.год**

Возраст обучающихся 4-7 лет

Срок реализации программы 2024-2025 уч. г.

Количество часов в год: 76 часов

Автор – составитель программы:

Смолин Данила Сергеевич

Педагог дополнительного образования

Сургут, 2024

Аннотация к программе.

Занятия по спортивному самбо направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Борьба САМБО содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы - минимум до программы - максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Программа рассчитана на учащихся 4-7 лет, срок реализации 1 год, объем программы 76 часов. 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц. Продолжительность занятий для детей 4-7 лет согласно Сан-Пин 2.4.3648-20. Занятия по кружковой деятельности проводятся во вторую половину дня. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

В процессе обучения, учащиеся познакомятся с различными техническими приемами борьбы самбо. Формы проведения занятий: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» направлена на укрепление здоровья детей дошкольного возраста и развитие физических качеств (ловкость, быстрота движений, быстрота реакции, выносливости, координации движений).

Паспорт дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Название программы	Дополнительная общеразвивающая (образовательная) программа «Самбо»
Направленность программы	Физкультурно – спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеразвивающую программу	Смолин Данила Сергеевич, педагог дополнительного образования
Год разработки	2024 год
Где, когда и кем утверждена	Принята педагогическим советом от 12.04.2024 г. Протокол № 4, приказом заведующего От 15.04.2024 г. № ДС17-11- 262/4
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	Рецензия отсутствует

Цель	Создание оптимальных условий для полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста.	
Задачи	<u>Образовательные:</u> -обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям; - обучить простейшим элементам борьбы. - обучить безопасному падению с использованием самостраховки; <u>Развивающие:</u> -развивать силовые и волевые качества; - развивать гибкость, ловкость, быстроту, простые и сложные координационные навыки; - развивать морально–волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет; <u>Воспитательные:</u> *формировать коммуникативные качества * формировать адекватную самооценку; * формировать устойчивый интерес к выбранному виду деятельности.	
Ожидаемые результаты освоения программы	<u>Личностные результаты:</u> владеет навыками общения в коллективе; проявляет устойчивый интерес к выбранному увлечению, способность к самообучению, творческому поиску; проявляет силу воли, упорство в достижении цели; проявляет доброжелательное отношение к окружающим, чувство взаимоподдержки. <u>Метапредметные результаты:</u> развитие аэробной работоспособности и на этой основе расширение адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам через средства общей и специальной подготовки; развитие волевых качеств, характера, уверенности в себе, расширение кругозора детей через приобретения опыта участия в соревнованиях разного ранга; развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний; профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других). <u>Предметные результаты</u> базовый уровень: - знание правил техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям; - знание простейших элементов борьбы. - использование самостраховки для безопасного падения.	
Срок реализации программы	1 год	
Количество часов в неделю/год	2/76	2/76
Возраст воспитанников	4-5 лет;	5-7 лет

Форма организации занятий	подгрупповая
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Борцовский ковер. Скакалки. Шведская стенка. Турник. Гантели. Штанга. Канаты. Набивные мячи.
Методическое обеспечение	Программа содержит учебный материал для обучения приемам борьбы самбо для дошкольных учреждений в системы дополнительного образования

Информационная справка об особенностях реализации УТП

Название программы	«Самбо»
Направленность программы	Физкультурно – спортивная
Возраст воспитанников	5-7 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	10-14
Количество часов в неделю	2
Общее количество часов в год	76

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей (общеобразовательной) программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организация в образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для развития физических качеств. Дети дошкольного возраста с удовольствием занимаются физической культурой, и большой интерес вызывают у них спортивные игры.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» направлена на укрепление здоровья детей дошкольного возраста и развитие физических качеств (ловкость, быстрота движений, быстрота реакции, выносливости, координации движений).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями).

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678–р).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Приказ департамента образования и молодежной политики Ханты–Мансийского автономного округа – Югры от 22.12.2020 № 10–П– 1966 «Об утверждении плана мероприятий по разработке и принятию муниципальных правовых актов, регламентирующих персонифицированный учет и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты– Мансийском автономном округе – Югры».

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты–Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБДОУ №17 «Белочка».

Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность. Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным

нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные занятия по физическому развитию детей и укреплению здоровья.

Новизна. Занятия по спортивному самбо направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Борьба САМБО содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только развитие физических и спортивных качеств ребёнка, но и на укрепление здоровья детей с разной физической подготовкой, так как способствует развитию двигательной активности дошкольников.

Направленность Программы – физкультурно- спортивная

Уровень Программы – стартовый.

Отличительные особенности программы:

Организация в образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для развития физических качеств. Дети дошкольного возраста с удовольствием занимаются физической культурой, и большой интерес вызывают у них спортивные игры.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» направлена на укрепление здоровья детей дошкольного возраста и развитие физических качеств (ловкость, быстрота движений, быстрота реакции, выносливости, координации движений).

Адресат программы: программа предназначена для обучения детей в возрасте 4-7 лет

Количество обучающихся в группе:

Срок освоения программы: 1 год.

Объем программы: 76 часов

Режим занятий: 2 раза в неделю.

Форма(ы) обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

- *Систематичности и последовательности.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно с старшей медицинской сестрой.

- *Доступности и индивидуализации.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

- *Гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

- *Творческой направленности,* результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

- *Наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Цель программы: создание оптимальных условий для полноценного

развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

Образовательные:

- научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо;
- освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, анатомии;
- организовать досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия;

Развивающие:

- развивать физические качества воспитанников, кондиционные и координационные способности;
- формировать осанку и корректировать функциональные возможности ребенка;

Воспитательные:

- воспитывать умение четко соблюдать необходимую последовательность действий;
- воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества детей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ № п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Раздел 1. Краткий обзор развития самбо в России. Выдающиеся российские самбисты.	1	1	-
1.2	Терминология по самбо	1	1	-
1.3	Меры предупреждения травм на занятии по самбо	1	1	-
1.4	Общие понятия о гигиене. Режим питания и режим физкультурных занятий. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования.	1	1	
1.5	Основы здорового образа жизни.	1		
2.	Раздел 2. Изучение технических приемов	40		40
2.1	Общая физическая подготовка	31		31
Итого		76		71

СЕНТЯБРЬ

№ п/п	Содержание занятий, задачи	Количество часов
-------	----------------------------	------------------

1 неделя Занятие 1-2	Вводное занятие. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивно-оздоровительные группы с элементами самбо. Диагностика физической подготовленности детей. Задачи: Беседы по патриотическому воспитанию: 1.Выдающиеся спортсмены России Успехи российских борцов на международной арене. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины. Россия – великая спортивная держава. 2. Тест по технике безопасности.	60 мин.
2 неделя Занятие 3-4	Задачи: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках. Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.	60 мин.
3 неделя Занятие 5-6	Задачи: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо. Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов.	60мин.
4 неделя Занятие 7-8	Задачи: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек. Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.	60 мин.

ОКТАБРЬ

№ п/п	сание занятий,задачи	Количество часов
1 неделя Занятие 9-10	Задачи: Перестроения: из одной шеренги в две и обратно. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. БЕГ в разных направлениях в колонне непрерывный с высоким подниманием бедра в медленном темпе змейкой в чередовании с ходьбой быстрым темпе захлестывание Игра «Меткие стрелки».	60 мин.
2 неделя Занятие 11-12	Задачи: Разучить упражнение «Ласточка». Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 5. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. Игра Дай руку.	60 мин.

3 неделя Занятие 13-14	Задачи: Повторить упражнение «Ласточка». 4. Пере ползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед,назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног. 5. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) Игра. Полоса препятствий.	60мин.
4 неделя Занятие 15-16	Задачи: 3. Разучить упражнения: - Упражнения с предметами. Скалками, гантелями, мячами. Совершенствование Строевые упражнения 5. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) Игра «Пожарные на учении».	60 мин.

НОЯБРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 17-18	Задачи: Разучить шпагаты. 2. Разучить лазание в упоре на коленях и локтях (кистях) подлезание под препятствие на животе 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). Игра. Делай как я.	60 мин.
2неделя Занятие 19-20	Задачи: Разучить упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. Повторить полу шпагаты. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). Игра. Съедобное – несъедобное.	60 мин.
3 неделя Занятие 21-22	Задачи: Обучить упражнению «Стойка на лопатках». Разучить Рапорт дежурного. Разучить переднею подсечку Игра. Футбол.	60 мин.
4 неделя Занятие 23-24	Задачи: Повторить строевые упражнения. 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». Игра. Эстафета.	60 мин.

ДЕКАБРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
----------	-----------------------------------	---------------------

1 неделя Занятие 25-26	Задачи: Повторить упражнения: Передняя подсечка. Разучить подсечку. Разучить Страховку.	60 мин.
2 неделя Занятие 27-28	Задачи: 1. Учить ПРЫЖКИ на месте на двух ногах с продвижением вперед подпрыгивание на месте через препятствие в длину с места вверх на одной ноге налево, вправо подскок-прыжок на месте Совершенствовать упражнение Задней подсечки Совершенствовать упражнение Страховки Игра «Горная тропинка»	60 мин.
3 неделя Занятие 29-30	Задачи: Разучивание упражнения Кувырок через левое плечо. Разучить, Кувырок через правое плечо Игра «рыбачья сеть»	60 мин.
4 неделя Занятие 31-32	Задачи: Разучить упражнение «Крокодилчики». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). Обучить выполнению упражнения. Игра «Пленник мяча»	60 мин.

ЯНВАРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 не-деля Занятие 33-34	Задачи: 1. Обучить бросанию, ловле мяча подбрасывание мяча вверх и ловля метание мяча бросание мяча и ловля с расстояния Совершенствовать упражнение Кувырок через правое плечо Совершенствовать упражнение Кувырок через левое плечо. Игра «Стой!»	60 мин.
2 не-деля Занятие 35-36	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ МЯЧА подбрасывание мяча вверх и ловля метание мяча бросание мяча и ловля с расстояния 2. Разучить. ВИСЫ- вис стоя, спиной на гимнастической вис на канате, перекладине Стенке. различным хватом Игра. «Ловушки с приседанием»	60 мин.
3 не-деля Занятие 37-38	Задачи: Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты». Разучить стойке на руках Ознакомить с упражнением «Переворот боком». Игра «Веселые соревнования»	60 мин.

4 не-деля Занятие 39-42	Задачи: Разучить болевые приемы Совершенствовать упражнение страховки Игра. «Ловушки-елочки»	60 мин.
--	---	---------

ФЕВРАЛЬ

№ п/п	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 43-44	Задачи: Совершенствовать болевые приемы Разучить упражнение Передняя подножка Игра. «Наперегонки парами»	60 мин.
2 неделя Занятие 45-46	Задачи: Совершенствовать упражнение Передняя подножка 2. Обучить упражнение Удержания 3.Игра «Ловушка, бери ленту»	60 мин.
3 неделя Занятие 47-48	Задачи: Обучить упражнению Задняя подножка Совершенствовать упражнение Удержание Развивать силовые способности. Игра. Борьба за мяч.	60 мин.
4 неделя Занятие 49-50	Задачи: Совершенствовать упражнение Задняя подножка Разучить упражнение Бросок через бедро Развивать координацию и ловкость; Борьба в стойке	60 мин.

МАРТ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 51-53	Задачи: Совершенствовать упражнение Бросок через бедро 2. Совершенствовать упражнение Передняя, задняя подножка Способствовать развитию выносливости Борьба в партере	60 мин.
2 неделя Занятие 54-55	Задачи: Повторить строевые приемы Повторить кувырок вперед, назад, со стойки. Развивать координацию. Игра Горячая картошка.	60 мин.

3 неделя Занятие 56-57	За-	Задачи: 1. Повторить Упражнения с предметами. Скалками, гантелями, мячами. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. Развивать равновесие и выносливость. Борьба в стойке	60 мин.
4 неделя Занятие 58-59	За-	Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. Повторить «Мостик» из положения, лежа на животе. 3. Развивать гибкость. 4. Игра. Кенгуру.	60 мин.

АПРЕЛЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 60-61	Задачи: Повторить упражнения: Передняя подсечка. Повторить Заднюю подсечку Развивать координационные способности. Борьба в партере	60 мин.
2 неделя Занятие 62-63	Задачи: Повторить кувырок вперед, кувырок назад. Челночный бег» 3х10 м, с Развивать выносливость. Игра. Спина к спине.	60 мин.
3 неделя Занятие 64-65	Задачи: 1. Подтягивание на высокой перекладине из виса(мальчики) 2. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) Развивать гибкость. Борьба в стойке	60 мин.
4 неделя Занятие 66-67	Задачи: Отжимание в упоре лежа Развивать силовые способности. Игра Быки.	60 мин.

МАЙ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
----------	-----------------------------------	---------------------

1 неделя Занятие 68-69	Задачи: 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами Прыжок в длину с места, Развитие Силовых качеств Борьба в партере.	60 мин.
2 неделя Занятие 70-71	Задачи: 1. Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м Эстафета Игра. Кто дальше бросит.	60 мин.
3 неделя Занятие 72-73	Задачи: 1. Повторить упражнение Бросок через бедро 2. Повторить Страховку 4. Борьба в стойке.	60 мин.
4 неделя Занятие 74-76	Задачи: Повторить упражнение Удержание Повторить упражнение Болевые приемы 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырокназад - стойка на лопатках; Борьба в партере.	90 мин.

Комплекс подвижных игр

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

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

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

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

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

тогда этот ребенок становится ведущим.

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

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

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

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

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

Игра «Горная тропинка»

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

Игра «Рыбачья сеть» Выбирается ведущий, а остальные игроки разбегаются по площадке. Ведущий бегает за игроками и пытается коснуться кого-либо. Попавшийся игрок берет за руку ведущего, и они вместе начинают «ловить» остальных. Потом присоединяется третий и т.д. Образуется сеть, которая ловит остальных игроков. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все игроки или последние не окажутся внутри сети, когда сеть будет состоять из достаточного количества игроков и не сможет быть порвана.

Игра «Пленник мяча»

Игра «Пленник мяча» развивает и координацию, и двигательное внимание. Все дети выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. Крайний игрок берет мяч и бросает его противоположному. Этот игрок ловит мяч и бросает его игроку напротив, как показано на схеме. И так далее. Когда мяч дойдет до конца шеренги, то его кидают в обратную сторону в том же порядке. Если играющий не поймал мяч, то попадает в «плен» противоположной команде и начинает играть на ее стороне. Побеждает команда, «пленившая» как можно больше игроков за время игры, которое ограничивается заранее (например, играем 5 минут).

Игра «Стой!»

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

Игра «Веселые соревнования»

Играющие встают в 3–4 колонны у общей черты. Впереди каждой колонны в 4–5 шагах поставлены гимнастические скамейки, дальше на полу обручи. По сигналу первые бегут к скамейкам, проползают по ним указанным способом (на животе, на коленях и ладонях), слезают,

– подбегают к обручам, пролезают в них, кладут обручи на пол и быстро возвращаются в конец колонны. Бегут вторые из колонн и т.д. Выигрывают игроки, выполнившие задание раньше других.

Правила: ползти указанным способом до конца скамейки; обруч класть на пол, не бросать.

Игра «Ловишки-елочки»

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

Игра «Наперегонки парами»

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

Игра «Ловишка, бери ленту»

Играющие встают в круг, выбирают «ловишку». Все, кроме «ловишки», берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. «Ловишка» встает в центр круга. По сигналу воспитателя:

«Беги!» дети разбегаются по площадке. «Ловишка» догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленту. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» дети собираются в круг. «Ловишка» подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым «ловишкой».

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

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

Игра «Кенгуру». Делим игроков на 2 равные команды. Задача — соревнование в прыжках на одной ноге с мешочком в руке. Задача — нужно обежать фишку и суметь передать мешочек следующему участнику команды. Победителем становится команда, первой справившаяся с заданием команда.

Игра «Спина к спине». Это своего рода соревнования по бегу на небольшую дистанцию — 20-30 метров. Делим участников на пары, затем пары ставим спиной друг к другу просим взяться за руки. Их задача не из легких — нужно добежать до финиша, вот только в одну сторону игроки бегут спиной вперёд, а вот возвращаются — спиной назад

Игра «Быки». Игроки встают в круг, взявшись за руки, как бы образуя загон. Затем выбираются 2 участника- «быки». Задача «быков» — разорвать цепь и вырваться из круга, с разбегу разорвав цепь. Если цель достигнута, то быками становятся те игроки, цепь которых была «порвана»

Учебный план

№ № п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	физические занятия	теоретические занятия
1.	Раздел 1. Краткий обзор развития самбо в России. Выдающиеся российские самбисты.	1	1	-
1.2	Терминология по самбо	1	1	-
1.3	Меры предупреждения травм на занятии по самбо	1	1	-
1.4	Общие понятия о гигиене. Режим питания и режим физкультурных занятий. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования.	1	1	
1.5	Основы здорового образа жизни.	1		
2.	Раздел 2. Изучение технических приемов	40		40
2.1	Общая физическая подготовка	31		31
Итого		76		71

Планируемые результаты освоения:

- Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья.
- Освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, гигиены.
- Устойчивость интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни.
- Сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.
- Умение правильно выполнять броски и страховку.

Личностные результаты:

- владеет навыками общения в коллективе;
- проявляет устойчивый интерес к выбранному увлечению, способность к самообучению, творческому поиску; проявляет силу воли, упорство в достижении цели; проявляет доброжелательное отношение к окружающим, чувство

взаимоподдержки.

Метапредметные результаты:

- развитие аэробной работоспособности и на этой основе расширение адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам через средства общей и специальной подготовки;
- развитие волевых качеств, характера, уверенности в себе, расширение кругозора детей через приобретения опыта участия в соревнованиях разного ранга;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других).

Предметные результаты

базовый уровень:

- знание правил техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;
- знание простейших элементов борьбы.
- использование самостраховки для безопасного падения.

Формы отслеживания результатов освоения программы

- контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивному самбо.
- подготовка показательных номеров программы для детских праздников и развлечений
- участие в мероприятиях для детей среднего и старшего дошкольного возраста и для родителей
- проведение занятий в режиме «Дня открытых дверей»
- итоговое мероприятие

Педагог должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность. Полученные знания и умения дети демонстрируют на различных спортивных соревнованиях и праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.

Условия реализации программы

Сознательному усвоению знаний, развитию познавательных интересов способствовало использование разнообразных средств обучения. Эффективными средствами в решении задач являются:

1. Физические упражнения.
2. Зрительные средства: видеоматериал, картины, книги, карточки, плакаты и

т.д.

3. Технические средства обучения: телевизор, музыкальный центр, фотоаппарат, DVD.

4. Спортивное оборудование и инвентарь (скакалки, скамейки, маты, флажки, обручи, мячи и т.д.).

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Маты;
2. Зал для борьбы;
3. Шведские стенки;
4. Мячи (разного диаметра);
5. Навесные гимнастические снаряды;
6. Тренажеры, гантели.
7. Степ – скамейки
8. Аудио и видео кассеты.

Методическое обеспечение программы:

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

- *Организационные:* *Наглядные* (показ педагога, пример, помощь информационно-рецептивный); *Словесные* (описание),

- объяснение, название упражнений);

- *Практические* (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2. *Мотивационные* (убеждение, поощрение).

- *Этапы обучения*

Процесс обучения упражнениям самбо представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Первый этап обучения начальное обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях (на тренажере). При этом ребенок получает определенные

мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению учитываются следующие моменты:

- при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;
- для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

Диагностический раздел

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- Степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов

движений;

- Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;

- Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном - этапе подготовки к обучению в школе.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по самбо

Таблица оценок физической подготовленности для детей 4-7 лет мальчики и девочки

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	сформирован		на стадии формирова- вания		Не сформирован	
	100%		70-85%		50% и ниже	
	5 баллов		3балла		1 балл	
Тест 1. Бег 30м (сек.)						
1.	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	8,1 и ниже	8,3 и ниже	8,7-9,2	8,9-9,4	10 и выше	10,2 и выше
2.	6,9 и ниже	7,2 и ниже	7,6-8,1	7,9-8,4	9,0 и выше	9,3 и выше
3.	6,4 и ниже	6,8 и ниже	7,0-7,5	7,4-7,9	8,4 и выше	8,8 и выше
4.	5,6 и ниже	6,0 и ниже	6,2-6,7	6,6-7,0	7,5	7,8
Тест 2. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)						
1.	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	12 и выше	11 и выше	9-10	7-8	5 и ниже	3 и ниже
2.	13 и выше	12 и выше	10-11	9-10	6 и ниже	5 и ниже
3.	15 и выше	13 и выше	11-12	10-11	7 и ниже	6 и ниже
4.	16 и выше	15 и выше	12-13	11-12	8 и ниже	7 и ниже
Тест 3. Прыжок в длину с места (см)						

	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	85 и выше	80 и выше	63-73	56-67	48 и ниже	41 и ниже
2.	105 и выше	95 и выше	83-93	73-83	68 и ниже	55 и ниже
3.	122 и выше	110 и выше	96-208	88-98	79 и ниже	73 и ниже
4.	130 и выше	123 и выше	104-116	99-110	87 и ниже	84 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя на полу						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	4	5	3	3	2 и ниже	2 и ниже
2.	8	9	7	7	6 и ниже	6 и ниже
3.	14	14	12	12	10и ниже	10и ниже
4.	16 и выше	18 и выше	14	16	13 и ниже	15 и ниже

(общероссийская система мониторинга физического развития детей (утверждено Постановлением Правительства РФ 29.12.2001г.№916).

Методические рекомендации к выполнению тестовых упражнений

1. *Бег 30метров с высокого старта.* Проводится в зале. Движение начинается по команде

«марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

2. *Прыжок в длину с места.* Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

3. *Подъем туловища в сед* (количество раз за 30 сек). И.п.: руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни закреплены, фиксируются количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

4. *Упражнение на гибкость.* Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20- 30см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

Список литературы

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.:

Физкультура и спорт, 2010

2. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.

3. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 2015.

4. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 2017.

5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 2017.

6. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 2005.

7. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп.

- М.: Физкультура и спорт, 2002.

8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. -М.: РГАФК, 2018.