

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

**ПРИНЯТО:**

На педагогическом совете  
МБДОУ № 17 «Белочка»  
Протокол № 3  
От 12.04.2023

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МБДОУ № 17 «Белочка»  
Г.А. Сиргалина  
Приказ от 12.04.2023 № ДС17-11-198/3

**Подписано электронной подписью**

Сертификат:

00D876C42F59EF3VFA8D81B0C91FE1462E

Владелец: Сиргалина Гульнара Айратовна

Действителен: 09.12.2022 с по 03.03.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
(ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ) ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«САМБО» на 2023 – 2024 уч.год**

Возраст обучающихся 4-7 лет

Срок реализации программы 2023-2024 уч. г.

Количество часов в год: 76 часов

Автор – составитель программы:

Смолин Данила Сергеевич

Педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка .....	3
1.2 Планируемые результаты .....	6
<b>2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>7</b>
2.1. Форма обучения.....	7
2.2. Количество занятий.....	7
2.3 Место проведения. ....	7
2.4. Средства обучения. ....	7
2.5. Методы обучения. ....	7
<b>3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>9</b>
3.1. Учебно-тематический план .....	9
3.2. Тематическое планирование занятий (практический раздел).....	10
3.3 Комплекс подвижных игр.....	15
<b>4. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>18</b>
4.1 Диагностика физической подготовленности детей .....	18
4.2. Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей специальной физической подготовленности .....	19
<b>5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....</b>	<b>21</b>
5.1. Спортивное оборудование и инвентарь. ....	21
5.2. Литература .....	22

Паспорт

Название программы	Дополнительная общеразвивающая (образовательная) программа «Самбо»
Направленность программы	Физкультурно – спортивной направленности
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеразвивающую программу	Смолин Данила Сергеевич, педагог дополнительного образования
Год разработки	2023 год
Где, когда и кем утверждена	Принята на педагогическом совете № 3 Утверждена Приказом заведующего от <u>12.04.2023 № ДС17-11-198/3</u>
Цель	Создание оптимальных условий для полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста.
Задачи	<p><u>Образовательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;</li> <li>- обучить простейшим элементам борьбы.</li> <li>- обучить безопасному падению с использованием самостраховки;</li> </ul> <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать силовые и волевые качества;</li> <li>- развивать гибкость, ловкость, быстроту, простые и сложные координационные навыки;</li> <li>- развивать морально–волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;</li> </ul> <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*формировать коммуникативные качества</li> <li>* формировать адекватную самооценку;</li> <li>* формировать устойчивый интерес к выбранному виду деятельности.</li> </ul>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p><b><u>Личностные результаты:</u></b> 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.</p> <p><b><u>Метапредметные результаты:</u></b> 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,</p>

	<p>быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;  профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других).</p> <p><b>Предметные результаты</b>  базовый уровень:  - знание правил техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;  - знание простейших элементов борьбы.  - использование самостраховки для безопасного падения.</p>
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.

#### Аннотация к программе.

Название программы	«Территория здоровья»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Предназначена для воспитанников	4-7 лет
Общий срок реализации исходной программы	2023-2024 уч.г.
Количество часов в неделю	2
Общее количество часов	76 ч.

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 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).

**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.

**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.

### Возрастные особенности

Дети в возрасте 4-7 лет проходят путь накопления жизненно важных движений. В этом возрасте они достаточно подвижны, свободно перемещаются в пространстве, исчезает неуклюжесть. Разнообразие двигательной сферы детей этого возраста проявляется в свободных движениях в игре. Дети на короткое время могут сдерживать свои желания и действия, для них характерна активная направленность на выполнение действий без помощи взрослого. В этот период они постепенно переходят от одиночных игр и игр рядом к простейшим формам совместной игровой деятельности. Внимание детей становится более сосредоточенным и устойчивым, ребенок способен сравнивать наблюдаемые предметы и явления, устанавливать простейшие связи между ними, обобщать их по сходным признакам. В данной возрастной ступени необходимо делать акцент на обучение посредством игры и строить этот процесс на основе адаптированных для возможностей ребенка 5-8 лет подвижных игр с элементами спорта. Игровые задания, упражнения в игровой форме придают обучению положительную эмоциональную окраску, делают процесс изучения двигательных действий, развития двигательных способностей более привлекательными. Для более успешного обучения играм с элементами спорта необходимо многократное повторение действий при условии частой смены работы и отдыха. Каждый ребенок выполняет задания рядом и вместе с другими детьми, реализуя при этом свои возможности.

**Направленность Программы** – физкультурно- спортивная

**Уровень Программы** – стартовый.

**Нормативно-правовая основа программы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. РАСПОРЯЖЕНИЕ от 31 марта 2022 года N 678-р О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
3. Приказ от 09.11.2018 №196 Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Постановление от 15.09.2020 №1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг";
5. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28.
6. СанПин 2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года N 2 (таблица 6.6.).

**Цель:** создание оптимальных условий для полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей среднего и старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

**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.

**Принципы построения программы**

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 со 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.

**Сроки реализации и контингент:** срок реализации 1 год, программа предназначена для детей 4-7 лет.

**1.2. 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.

### **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.

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Форма обучения:** специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения.

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.

**2.2. Количество занятий:** 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.

**2.3. Место проведения:** спортивный зал ДОУ.

### **2.4. Средства обучения**

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.





## 2.5. Методы обучения

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);
- *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.

### 3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Учебно-тематический план

№ № п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Краткий обзор развития самбо в России. Выдающиеся российские самбисты.	1	1	-
2.	Терминология по самбо	1	1	-
3.	Меры предупреждения травм на занятии по самбо	1	1	-
4.	Общие понятия о гигиене. Режим питания и режим физкультурных занятий. Суточный режим. Соотношения сна и бодрствования.	1	1	
5.	Основы здорового образа жизни.	1		
<b>Итого</b>		5	4	

## Тематическое планирование занятий (практический раздел)

### СЕНТЯБРЬ

№ п/п	Содержание занятий, задачи	Количе- ство ча- сов
<b>1 неделя</b> <b>Занятие 1-2</b>	<p>Вводное занятие.</p> <p>Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивно-оздоровительные группы с элементами самбо.</p> <p>Диагностика физической подготовленности детей.</p> <p>Задачи:</p> <p style="padding-left: 20px;">Беседы по патриотическому воспитанию:</p> <p style="padding-left: 20px;">1. Выдающиеся спортсмены России Успехи российских борцов на международной арене. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины. Россия – великая спортивная держава.</p> <p style="padding-left: 20px;">2. Тест по технике безопасности.</p>	60 мин.
<b>2 неделя</b> <b>Занятие 3-4</b>	<p>Задачи:</p> <p>1. 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.</p> <p>2. Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.</p>	60 мин.
<b>3 неделя</b> <b>Занятие 5-6</b>	<p>Задачи:</p> <p>1. 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.</p> <p>2. Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов.</p>	60 мин.
<b>4 неделя</b> <b>Занятие 7-8</b>	<p>Задачи:</p> <p>1. Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.</p> <p>2. Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.</p>	60 мин.

## ОКТАБРЬ

№ п/п	Содержание занятий, задачи	Количе- ство ча- сов
<b>1 неделя</b> <b>Занятие 9-10</b>	Задачи: 1. Перестроения: из одной шеренги в две и обратно. 2. 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 4. Игра «Меткие стрелки».	60 мин.
<b>2 неделя</b> <b>Занятие 11-12</b>	Задачи: 3. Разучить упражнение «Ласточка». 4. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 5. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 6. Игра Дай руку.	60 мин.
<b>3 неделя</b> <b>Занятие 13-14</b>	Задачи: 3. 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) 6. Игра. Полоса препятствий.	60мин.
<b>4 неделя</b> <b>Занятие 15-16</b>	Задачи: 3. Разучить упражнения: - Упражнения с предметами. Скалками, гантелями, мячами. 4. Совершенствование Строевые упражнения 5. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 6. Игра «Пожарные на учении».	60 мин.

## НОЯБРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
<b>1 неделя Занятие 17-18</b>	Задачи: 1. 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). 4. Игра. Делай как я.	60 мин.
<b>2 неделя Занятие 19-20</b>	Задачи: 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полу шпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра. Съедобное – несъедобное.	60 мин.
<b>3 неделя Занятие 21-22</b>	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Разучить Рапорт дежурного. 3. Разучить переднюю подсечку 4. Игра. Футбол.	60 мин.
<b>4 неделя Занятие 23-24</b>	Задачи: 1. 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». 4. Игра. Эстафета.	60 мин.

## ДЕКАБРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
<b>1 неделя Занятие 25-26</b>	Задачи: 1. Повторить упражнения: Передняя подсечка. 2. Разучить подсечку. 3. Разучить Страховку.	60 мин.
<b>2 неделя Занятие 27-28</b>	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 2. Совершенствовать упражнение Задней подсечки 3. Совершенствовать упражнение Страховки 4. Игра «Горная тропинка»	60 мин.
<b>3 неделя Занятие 29-30</b>	Задачи: 1. Разучивание упражнения Кувырок через левое плечо. 2. Разучить, Кувырок через правое плечо 3. Игра «рыбачья сеть»	60 мин.
<b>4 неделя Занятие 31-32</b>	Задачи: 1. Разучить упражнение «Крокодильчики». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения. 4. Игра «Пленник мяча»	60 мин.

## ЯНВАРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 33-34	Задачи: 1. Обучить бросанию, ловле мяча подбрасывание мяча вверх и ловля метание мяча бросание мяча и ловля с расстояния 2. Совершенствовать упражнение Кувырок через правое плечо 3. Совершенствовать упражнение Кувырок через левое плечо. 4. Игра «Стой!»	60 мин.
2 неделя 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 3. Игра. «Ловушки с приседанием»	60 мин.
3 неделя Занятие 37-38	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты». 2. Разучить стойке на руках 3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком». 4. Игра «Веселые соревнования»	60 мин.
4 неделя Занятие 39-42	Задачи: 1. Разучить болевые приемы 2. Совершенствовать упражнение страховки 3. Игра. «Ловушки-елочки»	60 мин.

## ФЕВРАЛЬ

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

<b>4 неделя Занятие 49-50</b>	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение Задняя подножка 2. Разучить упражнение Бросок через бедро 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Борьба в стойке	60мин.
---------------------------------------	--	--------

### МАРТ

<b>№</b>	<b>Содержание занятий, задачи</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1 неделя Занятие 51-53</b>	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение Бросок через бедро 2. Совершенствовать упражнение Передняя, задняя подножка 3. Способствовать развитию выносливости 4. Борьба в партере	60 мин.
<b>2 неделя Занятие 54-55</b>	Задачи: 1. Повторить строевые приемы 2. Повторить кувырок вперед, назад, со стойки. 3. Развивать координацию. 4. Игра Горячая картошка.	60 мин.
<b>3 неделя За- нятие 56-57</b>	Задачи: 1. Повторить Упражнения с предметами. Скалками, гантелями, мячами. 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Борьба в стойке	60 мин.
<b>4 неделя За- нятие 58-59</b>	Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 2. Повторить «Мостик» из положения, лежа на животе. 3. Развивать гибкость. 4.Игра. Кенгуру.	60 мин.



## АПРЕЛЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
<b>1 неделя</b> <b>Занятие 60-61</b>	Задачи: 1. Повторить упражнения: Передняя подсечка. 2. Повторить Заднюю подсечку 3. Развивать координационные способности. 4. Борьба в партере	60 мин.
<b>2 неделя</b> <b>Занятие 62-63</b>	Задачи: 1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 2. Челночный бег» 3x10 м, с 3. Развивать выносливость. 4. Игра. Спина к спине.	60 мин.
<b>3 неделя</b> <b>Занятие 64-65</b>	Задачи: 1. Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики) 2. Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (девочки) 3. Развивать гибкость. 4. Борьба в стойке	60 мин.
<b>4 неделя</b> <b>Занятие 66-67</b>	Задачи: 1. Отжимание в упоре лежа 2. Развивать силовые способности. 3. Игра Быки.	60 мин.

## МАЙ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
<b>1 неделя</b> <b>Занятие 68-69</b>	Задачи: 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами 2. Прыжок в длину с места, 3. Развитие Силовых качеств 4. Борьба в партере.	60 мин.
<b>2 неделя</b> <b>Занятие 70-71</b>	Задачи: 1. Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м 2. Эстафета 3. Игра. Кто дальше бросит.	60 мин.
<b>3 неделя</b> <b>Занятие 72-73</b>	Задачи: 1. Повторить упражнение Бросок через бедро 2. Повторить Страховку 4. Борьба в стойке.	60 мин.
<b>4 неделя</b> <b>Занятие 74-76</b>	Задачи: 1. Повторить упражнение Удержание 2. Повторить упражнение Болевые приемы 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; 4. 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 — пробежать 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 пользу. Дети делятся на команды, и чья команда пройдет полосу препятствий быстрее остальных, та и выигрывает. 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 с 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 выполнят роль ведущего.

**Игра «Рыбачья сеть»** Выбирается ведущий, а остальные игроки разбегаются по площадке. Ведущий бежит 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. «Ловишки с приседанием»**

Выбирают «ловишку». По сигналу: «Раз, два, три – беги!» дети разбегаются по площадке, а «ловишка» старается их поймать (коснуться рукой). Нельзя ловить того, кто успел присесть и дотронуться рукой до земли. Когда будет поймано трое детей, выбирают нового «ловишку». Игра повторяется 3–4 раза.

### **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 площадке в 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, 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 пробежать до финиша, вот только в одну сторону игроки бегут спиной вперед, 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»

#### 4. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

##### Диагностика физической подготовленности детей

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 формирования	Не сформирован
	100%	70-85%	50% и ниже

	5 баллов		3 балла		1 балл	
<b>Тест 1. Бег 30м (сек.)</b>						
	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
1.	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
<b>Тест 2. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)</b>						
	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
1.	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
<b>Тест 3. Прыжок в длину с места (см)</b>						
	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
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
<b>Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя на полу</b>						
	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
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

*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.

#### 4. *Шпагаты (левый, правый, поперечный).*

- |  |         |
|--|---------|
| <input type="checkbox"/> Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу                                  | 1 балл  |
| <input type="checkbox"/> То же, но руки в стороны  | 0,8     |
| <input type="checkbox"/> Ноги до колен касаются пола, руки в стороны                                 | 0,6-0,4 |
| <input type="checkbox"/> Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты                          | 0,3-0,2 |
| <input type="checkbox"/> Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны (без сбавки) |         |

#### 5. *Мост (из произвольного положения).*

- |  |           |
|--|-----------|
| <input type="checkbox"/> Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов              | 1 балл    |
| <input type="checkbox"/> Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали | - 0,8-0,6 |
| <input type="checkbox"/> Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали            | 0,5       |
| <input type="checkbox"/> Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу                      | 0,2-0,1   |
| <input type="checkbox"/> Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу (без сбавки)               |           |

#### 6. *Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).*

- |   |        |
|---|--------|
| <input type="checkbox"/> Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла | 1 балл |
| <input type="checkbox"/> То же, но нога параллельно полу                    | 0,5    |
| <input type="checkbox"/> То же, нога на уровне груди                        | 0,3    |
| <input type="checkbox"/> То же, нога на уровне плеча                        | 0,1    |

## 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ



#### **4.1. Спортивное оборудование и инвентарь**

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.

#### **4.2. Литература**

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2010.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 2016.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 2015.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 2017.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 2017.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 2005.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. -М.: РГАФК, 2018.