



Управление образования администрации г. Оренбурга
Муниципальное дошкольное образовательное
автономное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 145»

«Принята»
на заседании педагогического совета
МДОАУ № 145
Протокол № 4 от 27.08.2024 г.

«Утверждаю»
Заведующий МДОАУ № 145
Е.А. Белова
Приказ № 52 от 27.08.24

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Самбо»

МДОАУ «Детский сад комбинированного вида № 145»



Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор программы:
Мамбеталина Р.Г.

Оренбург 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	6
1.1. Пояснительная записка.....	6
1.2. Цель и задачи реализации Программы.....	7
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	7
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей.....	9
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	11
1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов Программы.....	13
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	13
2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.....	13
2.2. Календарное планирование	15
2.3. 2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	20
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	21
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы.....	21
3.2 Обеспечение методическими материалами и средствами обучения.....	21
ПРИЛОЖЕНИЕ	24
Приложение №1.....	24

Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо»
Обоснование для разработки программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами: 1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от. 29. 12. 2012 № 273-ФЗ 2. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» 3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»; 4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и нормам СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
Цель программы	направлена на обеспечение, сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности дошкольников 5-7 летнего возраста и развитие у них устойчивого интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями, изучение с детьми начальных форм упражнений по видам спорта.

Задачи программы	Обучающие задачи: - обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по самбо; - формирование знаний об истории развития самбо; - формирование понятий физического и психического здоровья. Развивающие задачи: - развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний; - укрепление здоровья и закаливание организма; - формирование правильной осанки и профилактика её нарушения; - профилактика плоскостопия; - повышение функциональных возможностей организма; - укрепление опорно-двигательного аппарата; - повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды. Воспитательные задачи: - воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств; - приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям; - профилактика асоциального поведения; - формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»; - формирование устойчивого интереса к занятиям самбо; - воспитание навыков самостоятельной работы; - осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося; - формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о
------------------	---

	гигиене.
Сроки и этапы реализации программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» рассчитана на 2 года обучения, возрастной диапазон обучающихся - дети дошкольного возраста 5 - 7 лет. 1 год обучения - возраст детей 5-6 лет; 2 год обучения – возраст детей 6-7 лет;
Форма промежуточной аттестации	Открытый урок
Ожидаемые результаты	По окончании обучения, воспитанники будут знать: - правила поведения в зале, на ковре (покрытие для единоборств) - технику безопасности на занятиях ОФП с элементами единоборств - правила гигиены, основы здорового образа жизни - правила игр, инвентарь для проведения игр. Уметь: - выполнять элементарные акробатические, гимнастические упражнения - описывать и демонстрировать определенные упражнения ОФП - начальные знания системы самостраховки (падение на спину, на бок и на живот) Иметь навыки: - сформированная мотивация к занятиям - развитие физических качеств таких как ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость - логического, пространственного мышления и социального поведения на занятиях - уметь работать в парах с отработкой сложных координационных движений, а также отработка переворотов в партере на спину.

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

САМБО (САМооборона Без Оружия) это отечественный вид спорта основанный на лучших приёмах национальных единоборств бывших республик СССР и других стран мира. Самбо в России развивается как отечественный приоритетный вид спорта. Философия самбо – это гармоничное воспитание личности и патриотизм. Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Программа в группах ОФП с элементами самбо рассчитана на детей 5-7 лет, позволяет получить дополнительные двигательные навыки, направлена на развитие физических, психологических, моральных качеств подрастающего поколения. С самого начала обучения в содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал способствует овладению учащимся жизненно важных навыков единоборств, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, равновесия, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцированию силовых параметров движения) и координационных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств (смелости, решительности, уверенности).

Программа включает в себя два основных направления:

- Физическая подготовка (гимнастические, акробатические, силовые упражнения)
- Специальная подготовка (координационные навыки, игры с элементами единоборств)

по принципу от простого к сложному.

В процессе занятий у детей развиваются силовые, скоростные, волевые качества, а также гибкость, быстрота, ловкость, координация. Они обучаются технике страховки, самостраховки и простейшим элементам самбо.

Актуальность, новизна.

В детском самбо 5-7 лет развивают основные навыки движения со склонностью к основным движениям самбо – падениям, подсакиваниям, балансу, пониманию контакта, а также обучают концентрации и уверенности. Игры построены так, чтобы привить желательные навыки. Гимнастические упражнения помогают развить чувство равновесия при положениях на одной ноге, в наклоне, при махе ногой и т.д.

Актуальной задачей развития личности ребенка является воспитанием его физической культуры как важнейшего элемента здорового образа жизни. Для формирования полноценной личности ребенка необходимо:

- Привлекать его систематическим занятием спортом;
- Организовывать общее физическое развитие каждого ребенка;
- Воспитывать устойчивый интерес к занятием спортом;

Предоставлять ребенку возможность для самовыражения на занятиях, дать почувствовать в своих силах.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых обучающихся, а также обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие разрешение врача в возрасте от 5 до 7 лет.

1.2. Цель и задачи реализации Программы

Цель программы: Формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности дошкольника средствами занятий самбо.

Задачи программы:

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;
3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
4. Развитие физических качеств;
5. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки).

Программа рассчитана на 8 месяцев – 64 часа в год.

Программа предполагает 2 занятия в неделю во 2 половине дня. Продолжительность занятия: 30 минут.

Общее количество человек в группе: 15-20

Количество групп: 1

1.3 Принципы и подходы к формированию программы

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;

принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

принцип умеренности – продолжительность занятий. В сочетании дробной физической нагрузкой;

принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Основные физиологические принципы: рациональный подбор упражнений; равномерное распределение нагрузки на организм; постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

В программе учитываются следующие подходы:

1) личностно-ориентированный подход - ставит в центр образовательной системы личность ребенка, развитие его индивидуальных особенностей.

2) деятельный подход - предполагает, что в основе развития лежит не пассивное созерцание окружающей действительности, а активное и непрерывное взаимодействие с ней.

Совместная деятельность ребенка выстраивается на основе сотрудничества с педагогом.

3) системный подход - это организация образовательного процесса, в котором главное место отводится активной и разносторонне, в максимальной степени самостоятельной познавательной деятельности ребенка. Его ключевым моментом является постепенный уход от информационного репродуктивного знания к знанию действия. Это подход к организации процесса обучения, в котором на первый план выходит проблема самоопределения ребенка в учебном процессе.

4) индивидуальный подход - выражает в том, что общие задачи воспитания, которые стоят перед педагогом, работающий с коллективом детей, решаются им посредством педагогического воздействия на каждого ребенка, исходя из знания его психологических особенностей и условий жизни.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей

Программа учитывает возрастные особенности усвоения программного материала дошкольниками:

5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы-рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы-вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

6-7 лет

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс

ребенка 6 лет как мышечно- фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м; ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок и др. удобной рукой на 5-8 м; хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

Двигательная активность оказывает влияние и на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) является учет их возрастных особенностей.

Индивидуальные особенности развития детей

Занятия по программе «Самбо», посещают дети с разным уровнем физического развития. В процессе физического воспитания дошкольника необходимо создать такие условия для развития, в которых его возможности раскроются полностью.

Индивидуальный подход в физическом воспитании дошкольников учитывает разные стороны его развития и включает в себя комплекс методов и приемов работы, направленных на установление взаимосвязи между содержанием двигательных заданий и индивидуальными особенностями детей.

К занятиям по вольной борьбе допускаются практически все дети, посещающие ДОО. Абсолютными противопоказаниями для занятий вольной борьбой являются: заболевания позвоночника, так как на него приходится основная нагрузка во время тренировки. Хронические и острые заболевания почек, органов дыхания. Большинство пороков сердца, значительная близорукость с изменением глазного дна. При наличии каких – либо заболеваний перед началом занятий необходимо обязательно проконсультироваться с врачом.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

5-6 лет

Ребенок должен знать:

- основные понятия о технике и тактике самбо;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек;
- технику комбинирования приемов в партере;

Выполнять:

- физические, акробатические упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, координации;
- основные виды стоек единоборств;
- запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- оздоровительные, укрепляющие физические упражнения по вольной борьбе;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности;

Уметь:

- проявлять терпение и настойчивость;
- соблюдать правила поведения в спортивных играх, в повседневной жизни;
- проявлять положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, быть избирательным по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

У ребенка должна быть развита координация, ловкость, быстрота, гибкость, сила, общая выносливость; сформированы двигательные умения и навыки, необходимые для занятий самбо.

6-7 лет

Ребенок должен знать:

- технику безопасности при падении, технику комбинирования приемов в партере;
- основные виды движений в борьбе и правила их выполнения без помощи тренера;
- основные правила проведения соревнований.
- технику комбинирования приемов в партере;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков разными соперниками.

Выполнять:

- группировку при падении;
- физические, акробатические упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, координации;
- основные виды стоек единоборств без помощи тренера;
- запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- оздоровительные, укрепляющие физические упражнения по вольной борьбе;

Уметь:

- владеть приемами страховки на занятиях вольной борьбой;
- соблюдать правила поведения в спортивных играх, в повседневной жизни;
- проявлять положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремиться к самостоятельности в двигательной деятельности, быть избирательным по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- проявлять навыки, которые развивает эстафетная игра;
- владеть тактикой выхода из захвата.

Ребенок способен управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений; сформированы основные физические

качества такие как: координация, ловкость, быстрота, гибкость, сила, общая выносливость; у ребенка сформированы двигательные умения и навыки, необходимые для занятий самбо.

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов Программы

Одним из наиболее важных направлений деятельности является педагогический контроль над реализацией программы на основе анализа результатов диагностики физического состояния воспитанников. Педагогическая диагностика проводится два раза в год на начало и на конец года. Оценка и анализ результатов – Тест (приложение 1).

Тест - это измерение или испытание, проводимое для определения способностей ребенка. Проводится контроль по каждому двигательному качеству и анализируется результат тестирования.

II. Содержательный раздел

2.1 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Теоретическая подготовка (проводится в форме бесед и лекций):

Влияние занятий самбо на строение и функции организма спортсмена Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Врачебный контроль, спортивный массаж.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в самбо. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по самбо и другим видам спорта.

Правила соревнований по самбо.

Планирование, организация и проведение соревнований. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Практические:

Физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения. Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Бег на разные дистанции. Бег короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; с преодолением различных препятствий; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, в полу - приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на четвереньках, перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения на укрепление мышц. Индивидуальный расчет нагрузки, укрепление мышечной массы спины, шеи, живота, мышц рук и ног.

Общеукрепляющие упражнения. Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

Упражнения на выносливость. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

Упражнения на укрепление мышц ног и спины. Приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой, наклоны, вращающие движения.

Группировка при падении. Техника безопасности при падении. Отработка способов группировки при падении.

Упражнения на координацию. Игровые упражнения, развивающие координацию.

Упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног и рук, для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами. Упражнения с мячом, со скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра. Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями, с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с сохранением равновесия; со скакалками, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

2.2. Календарное планирование

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	34		34
2.1	Общая физическая подготовка	25		25
Итого		64		64

Календарное планирование

Октябрь

№ 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.	60 мин.
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.

Ноябрь

№ п/п	Содержание занятий, задачи	Количество часов
1 неделя Занятие 9-10	Задачи: Перестроения: из одной шеренги в две и обратно. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 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» Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. Игра «Дай руку».	60 мин.
3 неделя Занятие 13-14	Задачи: Повторить упражнение «Ласточка». Переползания. 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. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) Игра «Полоса препятствий».	60 мин.
4 неделя Занятие 15-16	Задачи: Разучить упражнения: - Упражнения с предметами. Скалками, гантелями, мячами. Совершенствование Строевые упражнения Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) Игра «Пожарные на учении».	60 мин.

Декабрь

№	Содержание занятий, задачи	Колтчество часов
1 неделя Занятие 17-18	Задачи: Разучить шпагаты. Разучить лазание в упоре на коленях и локтях (кистях) подлезание под препятствие на животе 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 переднюю подсечку Игра. Футбол.	60 мин.
4 неделя Занятие 23-24	Задачи: Повторить строевые упражнения. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекастом из упора присев в упор присев. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». Игра. Эстафета.	60 мин.

Январь

№ п/п	Содержание занятий, задачи	Количество 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 Занятия 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 «Крокодилы». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). Обучить выполнению упражнения. Игра «Пленник мяча»	60 мин.

Февраль

№ п/п	Содержание занятий, задачи	Количество часов
1 неделя Занятие 33-34	Задачи: Обучить бросанию, ловле мяча подбрасывание мяч 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 неделя Занятие 35-36	Задачи: Совершенствовать упражнение БРОСЕНИЕ, ЛОВЛЯ МЯЧА подбрасывание мяча вверх и ловля метание мяча бросание мяча и ловля с расстояния Разучить. ВИСЫ - вис стоя, спиной на гимнастической вис на канате, перекладине, стенке. различным хватом Игра. «Ловушки с приседанием»	60 мин.
3 неделя Занятие 37-38	Задачи: Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты». Разучить стойке на руках Ознакомить с упражнением «Переворот боком». Игра «Веселые соревнования»	60 мин.
4 неделя Занятие 39-42	Задачи: Разучить болевые приемы Совершенствовать упражнение страховки Игра. «Ловушки-елочки»	60 мин.

Март

№ п/п	Содержание занятий, задачи	Количество 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» Обучить упражнение «Удержания» 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	60мин.

Апрель

№ п/п	Содержание занятий, задачи	Количество часов
1 неделя Занятие 51-53	Задачи: Совершенствовать упражнение Бросок через бедро 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	Задачи: 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	Задачи: Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. Повторить «Мостик» из положения, лежа на животе. Развивать гибкость. Игра. Кенгуру.	60 мин.

Май

№ п/п	Содержание занятий, задачи	Количество 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: Подтягивание на высокой перекладине из виса(мальчики) 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.

2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Существуют разнообразные формы взаимодействия с семьями воспитанников: коллективные, индивидуальные, наглядно-информационные и т.д.

Беседы - индивидуальные и групповые - обсуждаются характерные особенности физического развития ребёнка, возможные формы организации совместной двигательной деятельности дома, на улице, а так же рекомендуется литература по развитию движения у детей.

Открытые занятия для родителей - дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность.

Консультации -способствуют усвоению родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

Разработка и оформление стендовой информации - позволяет познакомить родителей с задачами программы, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

III. Организационный раздел

3.1. Описание материально- технического обеспечения реализации Программы

- Физкультурный зал
- Мячи набивные
- Балансир
- Наклонная доска
- Массажная дорожка
- Мягкий спортивный комплекс
- Скакалки
- Гимнастическая стенка
- Коврики массажные
- Маты гимнастические

3.2 Обеспечение методическими материалами и средствами обучения

1. *Белкин А.С.* Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2000. - 192 с.
2. *Глазырина Л.Д.* Физическая культура-дошкольникам: Средний возраст / Пособие для педагогов дошко. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001.-304 с.
3. *Глазырина Л.Д.* Методика физического воспитания детей до школьного возраста: пособие для педагогов дошко. учреждений / Л. Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: ВЛАДОС, 2005. - 175 с.
4. *Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М.* Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской психологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.-М.: ВЛАДОС, 2000.- 144с.
5. *Ефименко Н.Н.* Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».-М: ЛИНКА- ПРЕСС, 1999.-256 с.
6. *Жерар де ля Тай.* Самбо: Правила. Техника. Поединки. Практика. - М.: АСТ-Астрель, 2005. - 47 с.
7. *Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошко. учреждений.* - М.: ВЛАДОС, 2001. - 336 с.
8. *Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова.* - М.: ВЛАДОС, 2004.- 150с.
9. *Косых Н.Н.* Педагогическая практика студентов с дополнительной подготовкой «Руководитель физического воспитания» в дошкольном учреждении: учеб, пособие для студентов пед. училищ и колледжей,

- обучающихся по специальности 0313 «Дошк. образование»/ Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова: под ред. С.А. Козловой. - М.: ВЛАДОС, 2005. - 216 с.
10. Кожухова Н.Н., Рыжакова Л.А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 192 с.
 11. Крусева Т. О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 253 с.
 12. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 2001. - 319 с.
 13. Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Технические требования к инвентарю, оборудованию и местам проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях / Составители: Грибачева М.А., Бегун И.С. - М., 2005.
 14. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Авт.- сост. Р.И.Амарян, В.А.Муравьев. - М.: Айрис-пресс, 2004. - 128 с.
 15. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: ВЛАДОС, 2002. - 112 с.
 16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного
 17. возраста (3-7 лет). - М.: ВЛАДОС, 2003. - 128 с.
 18. Погадаев Г.И. Физкульт-Ура! Физическая культура дошкольников / Пособие для родителей и воспитателей. - М.: Школьная Пресса, 2003. - 96 с.
 19. Примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп неспециализированных (с минимальным использованием средств самбо), спортивно-оздоровительных групп по самбо в ДКЖ ФП, ДЮСШ) / Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Юдаев С.В., Глушко-ва Э.А., Ерёгина С.В., Подливаев Б.А., Жердев В.Э., Кришук С.А. -М.: СпортАкадемПресс. - 2003. - 110 с.
 20. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных самбоистов: Методические рекомендации / Авт.-сост. А.С. Перевозников. - Челябинск, 2003. - 19 с.
 21. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003. - 80 с.
 22. Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 304 с.
 23. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. - М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. -С. 36-37.
 24. Савенков А.И. Ваш ребенок талантлив: Детская одаренность и домашнее обучение. - Ярославль: Академия развития, 2002. - 352 с.
 25. Савенков А.И. Путь к одаренности: исследовательское поведение дошкольников. - СПб.: Питер, 2004. - 272 с.
 26. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 258 с.
 27. Степанакова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития

- ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2001. - 368 с.
28. *Столяров В.И.* Стань спартианцем - участником нового движения «Старт!» (новая социальная развлекательно-игровая программа). -М.: АНО «Центр развития спартианской культуры», Центр культуры здоровья и спартианского воспитания РГУФК, 2005. - 50 с.
29. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423 с.
30. *Цымбалова Л.Н.* Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. - 192 с.
31. *Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А.* Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 120 с.
32. *Щербак А. П.* Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника / Пособие для педагогов дошко. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 71 с.
33. Эксперимент: Новое содержание общего образования / Примерные программы среднего (полного) общего образования: Физическая культура. - М.: Просвещение, 2002. - 26 с.
34. *Янкелевич Е.И.* Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 206 с.

Приложение 1

Диагностическая карта количественной оценки уровня физической подготовленности ребенка 5-6 лет (ориентировочные показатели)

Тест «Бег на 30 м, сек» (девочки)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
5,6- 6,0	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше

Тест «Бег на 30 м, сек» (мальчики)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
5,6- 6,0	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше

Тест «Прыжок в длину с места, см» (девочки)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
5,6- 6,0	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже

Тест «Прыжок в длину с места, см» (мальчики)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
5,6- 6,0	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже

Тест «Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 сек» (девочки)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
5,6- 6,0	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже

Тест «Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 сек» (мальчики)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
5,6- 6,0	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже

Диагностическая карта количественной оценки уровня физической подготовленности ребенка 6-7 лет (ориентировочные показатели)

Тест «Бег на 30 м, сек» (девочки)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,6- 6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6- 7,0	7,1- 7,7	7,8 и выше

Тест «Бег на 30 м, сек» (мальчики)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
6,6- 6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2- 6,7	6,8- 7,4	7,5 и выше

Тест «Прыжок в длину с места, см» (девочки)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
6,6- 6,11	120 и выше	109-119	84-97	84-97	83 и ниже
7,0-7,5	123 и выше	110-122	99-110	85-98	84 и ниже

Тест «Прыжок в длину с места, см» (мальчики)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
6,6- 6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже

Тест «Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 сек» (девочки)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
6,6- 6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже

Тест «Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 сек» (мальчики)

Возраст лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0-6,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
6,6- 6,11	15 и выше	14	12-13	8-10	8 и ниже
7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже

