

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
городского округа ЗАТО город Фокино

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР  
*А.В. Полишук* / А.В. Полишук /  
«03» 09 20 18 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «ДЮСШ»  
ГО ЗАТО г.Фокино  
/Н.А. Пестерева/  
«03» 09 20 18 год



**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**«САМБО ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ»**  
срок реализации 2 года

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
протокол № 10 от «03» сентября 20 18 г.

20 18 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа дополнительного образования относится к физкультурно-спортивной направленности.

САМБО (САМОборона 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 4-9 лет, позволяет получить дополнительные двигательные навыки, направлена на развитие физических, психологических, моральных качеств подрастающего поколения. 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 4-6 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.

В детском самбо 6-9 лет развивают определенные навыки самбо, но с высоким элементом игры. Безопасные навыки падения здесь более развиты, чтобы увеличить способность расслабиться во время падения. Идет отработка подготовительных упражнений для проведения бросков как с партнером, так и без него. Проводятся соревнования на лучшее исполнение технических действий, в игровой манере отрабатываются броски самбо.

### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Программа раскрывает комплекс направлений работы по физическому воспитанию детей 4-6 летнего возраста.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:**

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;
- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;

– развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, силы и выносливости.

– формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки);

– формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и интереса к начальным формам упражнений самбо.

Технологические основы реализации требуют создания психолого-педагогических условий организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса занимающихся.

Первостепенное значение при этом имеют:

- организация развивающей и оздоравливающей среды в процессе занятий физическими упражнениями;

- творческая организация физкультурных занятий;

- координация подходов к физическому воспитанию детей в условиях спортивной группы, школы и семьи.

При организации работы с воспитанниками широко используются следующие средства и факторы:

- гигиенические факторы;

- оздоровительные силы природы;

- элементарный физический труд по самообслуживанию;

- физические упражнения.

## **ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Возраст детей: 4-6 лет. Программа рассчитана на 4 года обучения. В группы «Детское самбо» принимаются дети, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

## **ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Классические физкультурные занятия с детьми 4-6 лет проводятся 2-3 раза в неделю длительностью до 45 минут. 6-9 лет 3 раза в неделю длительностью 45 минут. Каждое занятие содержит элементы теоретических сведений, комплекса физических упражнений, знакомство и разучивание приёмов самбо, подвижных игр.

Содержание физического воспитания дошкольников базируется на основной гимнастике и состоит из следующих видов упражнений:

- общеразвивающие упражнения – регламентированные локальные движения для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки, развития координации и физических качеств;

- основные движения – упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, в ползании, лазании и метаниях;

- подвижные игры – игры с основными движениями (с бегом, прыжками, лазаньем, метанием и др.), на развитие физических качеств (ловкость и увертливость, игры-единоборства и др.)

Структура занятия:

Вводная часть: организация, строевые упражнения, ОРУ на ходу

Подготовительная часть: комплекс ОРУ на месте

Основная часть делится на 3 подчасти: разучивание основного движения движения; закрепление основного движения; совершенствование основного движения в игре.

Заключительная часть: снижение нагрузки, дыхание, релаксация

## **УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ САМБО ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Обеспечить доступность и безопасность упражнений применением комплекса упражнений «борьба на коленях», который позволяет:

1. снизить координационную сложность приемов,
2. обеспечить безопасность за счет уменьшения амплитуды бросков,
3. сохранить суть и смысл занятий самбо.

Строить структуру занятий в соответствии с занятиями физического воспитания дошкольников:

1. выделять в занятии 4 части: вводную, подготовительную, основную, заключительную;
2. основную часть разделять на 3 подчасти для решения разных задач занятия; использовать схватку в качестве подвижной игры-единоборства.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ**

К концу 1-го года обучения обучающиеся должны знать: правила поведения в зале, на ковре; правила гигиены; инвентарь для проведения игр; правила игр;

Обучающиеся должны уметь: выполнять акробатические, гимнастические упражнения; знать правила и выполнить роль ведущего («Крокодил», «Чай-чай-выручай», «Рыбак и рыбка», «Вышибала»); овладеть навыками выполнения комплекса физических упражнений; начальные знания системы самостраховки (падение на спину и на живот)

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

2 раза в год проводятся контрольные занятия по сдаче контрольных нормативов и знаний спортивных игр. Между группами и внутри групп организовываются соревнования, эстафеты подвижных игр.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ый год обучения (2 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<b>Теоретические занятия.</b> Инструктаж по охране труда на занятиях. Гигиена, самоконтроль. Организация подвижных игр (место проведения, инвентарь).	2	2	-
2	<b>Практические занятия.</b> Гимнастика: Акробатические упражнения (кувырки,	70 20	4 -	68 20

перекаты), силовые упражнения (лазание по шведской стенке, подтягивания, ), разминка (наклоны, повороты, приседания). Специальная подготовка: самостраховка при падении, упражнения на борцовском мосту.	20	-	20
Спортивные игры и подвижные игры: («Крокодил», «Чай-чай-выручай», «Рыбак и рыбка», «Вышибала», «Перетягивания»), Эстафеты	30	4	26
<b>ВСЕГО:</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
2-ой год обучения (2 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<b>Теоретические занятия.</b> Инструктаж по охране труда на занятиях. Гигиена, самоконтроль. Организация подвижных игр (место проведения, инвентарь).	2	2	-
2	<b>Практические занятия.</b> Акробатические упражнения: (кувырки, перекаты, перевороты), силовые упражнения (лазание по шведской стенке, подтягивания, ), разминка (наклоны, повороты, приседания).	70	4	66
	Специальная подготовка: самостраховка при падении, упражнения на борцовском мосту (перевороты, забегания). Техника самбо: захваты за куртку, передвижение по коврику, использование силы соперника, выведение из равновесия в разные стороны, задняя подножка, передняя подножка. Удержания.	20	-	20
	Спортивные игры и подвижные игры: («Крокодил», «Чай-чай-выручай», «Рыбак и рыбка», «Вышибала», «Перетягивания», «Забастовка», «Король», «Ромашка», «Петушки» и др. ), Эстафеты	30	-	30
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

### 1. Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, место занятий, оборудование, инвентарь на занятиях.

### 2. Практические занятия

*Гимнастика.* Строевые упражнения. Построения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками), с партнером.

*Акробатические упражнения.* Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Поворот в сторону.

*Силовые упражнения.* Лазанье, перелазание, висы, упоры, равновесие. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из вися, девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

*Легкая атлетика.* Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменениями направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м, кросс 300-500м, медленный бег, бег на короткие дистанции до 60м, низкий старт. Финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Преодоление полосы препятствий.

*Подвижные игры.* «Крокодил», «Ромашка», «Чай-чай-выручай», «Забастовка», «Рыбак и рыбка», «Вышибалы», «Эстафеты», «Игры на координацию», «Игры на внимательность», «Командные эстафеты с элементами единоборств», «Петушки», «Бой на конях», «Бой на ослах», «Командные перетягивания в круг и из круга», «Перетягивание каната, «Эстафета с лазаньем и перелазанием».

*Дозирование нагрузки на занятиях:* Физическая нагрузка - это двигательная активность учащихся, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем

функционирования систем организма. Внешняя сторона нагрузки относится интенсивность, с которой выполняется упражнение и ее объем. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме дошкольников вследствие влияния определенных внешних сторон нагрузки.

Преподавателю, работающему с воспитанниками, следует избегать возникновения перегрузок у занимающихся.

Причины перегрузок:

- ошибки в методике занятий с учащимися;
- нарушение здорового образа жизни ребенка;
- неблагоприятное влияние окружающей среды;
- нарушение здоровья.

### **3. Итоги обучения**

Контрольные нормативы: челночный бег 3х10м, прыжки в длину с места, отжимание в упоре лёжа, приседания. Самостраховка.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В процессе учебно-тренировочных занятий изучается не только новый материал, но и происходит воспроизведение и повторение ранее изученного.

Методические особенности игры зависят от ее содержания и формы. Им свойственны: образность, самостоятельность действий, исполнение отдельных ролей, внезапность, изменчивость ситуации в игре, элементы единоборства и соревнований в игре.

Подвижные игры – метод физического воспитания.

Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности. Руководитель объясняет содержание и задачи, а также правила поведения. Сознательное поведение позволяет совершенствовать двигательные навыки обучающихся.

Активность повышается, если игра или приём хорошо усвоены. Не маловажную роль в обучении играет принцип системности. Игру или приём необходимо закреплять из занятия в занятие. Поэтапно вводить новые элементы.

## **ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Метод показа – демонстрация изучаемых действий.

Метод упражнений – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений, навыков.

Метод состязательности – поддержание интереса к изучаемому материалу, проверка на практике полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение ошибок, успехов.

Сложность элементов изучаемого материала соответствует уровню подготовленности учащихся. В процессе обучения педагог комментирует действия и их итоги. Нагрузка постепенно возрастает. Используются упражнения, воздействующие на все группы мышц.

Большинство занятий проводится в зале на ковре, в летний период занятия могут проводиться на свежем воздухе на стадионе.

Для реализации программы необходимо оборудование и инвентарь: борцовский ковёр, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, скакалки, мягкий инвентарь, набивные мячи, обручи, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия", 200 - 192с.
2. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). - М.: Советский спорт, 2006. - 368с.
3. Здоровье формирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. -336с.
4. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423с.
5. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 206с.

6. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры .- М.,2001.- 319с.
7. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных самбистов: Методические рекомендации / Авт.- сост. А.С. Перевозников.- Челябинск, 2003. – 19 с.
8. Савенков А.И. Ваш ребенок талантлив: Детская одаренность и домашнее обучение.- Ярославль: Академия развития, 2002. – 352 с.
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 258 с.
10. Громова О.Е. Спортивные игры для детей, М.: Творческий центр Сфера, 2003г.
11. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет, М.: Айрис Пресс, 2007г.
12. Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей, М.: Лада Этрол, 2005г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575815

Владелец Пестерева Наталья Алексеевна

Действителен с 11.03.2021 по 11.03.2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа дополнительного образования относится к физкультурно-спортивной направленности.

САМБО (САМОборона 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 4-9 лет, позволяет получить дополнительные двигательные навыки, направлена на развитие физических, психологических, моральных качеств подрастающего поколения. 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 4-6 лет развивают основные навыки движения со склонностью к основным движениям самбо – падениям, подскакиваниям, 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.

В детском самбо 6-9 лет развивают определенные навыки самбо, но с высоким элементом игры. Безопасные навыки падения здесь более развиты, чтобы увеличить способность расслабиться во время падения. Идет отработка подготовительных упражнений для проведения бросков как с партнером, так и без него. Проводятся соревнования на лучшее исполнение технических действий, в игровой манере отрабатываются броски самбо.

### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Программа раскрывает комплекс направлений работы по физическому воспитанию детей 4-6 летнего возраста.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:**

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;
- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;

– развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, силы и выносливости.

– формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки);

– формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и интереса к начальным формам упражнений самбо.

Технологические основы реализации требуют создания психолого-педагогических условий организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса занимающихся.

Первостепенное значение при этом имеют:

- организация развивающей и оздоравливающей среды в процессе занятий физическими упражнениями;

- творческая организация физкультурных занятий;

- координация подходов к физическому воспитанию детей в условиях спортивной группы, школы и семьи.

При организации работы с воспитанниками широко используются следующие средства и факторы:

- гигиенические факторы;

- оздоровительные силы природы;

- элементарный физический труд по самообслуживанию;

- физические упражнения.

## **ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Возраст детей: 4-6 лет. Программа рассчитана на 4 года обучения. В группы «Детское самбо» принимаются дети, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

## **ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Классические физкультурные занятия с детьми 4-6 лет проводятся 2-3 раза в неделю длительностью до 45 минут. 6-9 лет 3 раза в неделю длительностью 45 минут. Каждое занятие содержит элементы теоретических сведений, комплекса физических упражнений, знакомство и разучивание приёмов самбо, подвижных игр.

Содержание физического воспитания дошкольников базируется на основной гимнастике и состоит из следующих видов упражнений:

- общеразвивающие упражнения – регламентированные локальные движения для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки, развития координации и физических качеств;

- основные движения – упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, в ползании, лазании и метаниях;

- подвижные игры – игры с основными движениями (с бегом, прыжками, лазаньем, метанием и др.), на развитие физических качеств (ловкость и увертливость, игры-единоборства и др.)

Структура занятия:

Вводная часть: организация, строевые упражнения, ОРУ на ходу

Подготовительная часть: комплекс ОРУ на месте

Основная часть делится на 3 подчасти: разучивание основного движения движения; закрепление основного движения; совершенствование основного движения в игре.

Заключительная часть: снижение нагрузки, дыхание, релаксация

## **УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ САМБО ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Обеспечить доступность и безопасность упражнений применением комплекса упражнений «борьба на коленях», который позволяет:

1. снизить координационную сложность приемов,
2. обеспечить безопасность за счет уменьшения амплитуды бросков,
3. сохранить суть и смысл занятий самбо.

Строить структуру занятий в соответствии с занятиями физического воспитания дошкольников:

1. выделять в занятии 4 части: вводную, подготовительную, основную, заключительную;
2. основную часть разделять на 3 подчасти для решения разных задач занятия; использовать схватку в качестве подвижной игры-единоборства.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ**

К концу 1-го года обучения обучающиеся должны знать: правила поведения в зале, на ковре; правила гигиены; инвентарь для проведения игр; правила игр;

Обучающиеся должны уметь: выполнять акробатические, гимнастические упражнения; знать правила и выполнить роль ведущего («Крокодил», «Чай-чай-выручай», «Рыбак и рыбка», «Вышибала»); овладеть навыками выполнения комплекса физических упражнений; начальные знания системы самостраховки (падение на спину и на живот)

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

2 раза в год проводятся контрольные занятия по сдаче контрольных нормативов и знаний спортивных игр. Между группами и внутри групп организовываются соревнования, эстафеты подвижных игр.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ый год обучения (2 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<b>Теоретические занятия.</b> Инструктаж по охране труда на занятиях. Гигиена, самоконтроль. Организация подвижных игр (место проведения, инвентарь).	2	2	-
2	<b>Практические занятия.</b> Гимнастика: Акробатические упражнения (кувырки,	70 20	4 -	68 20

перекаты), силовые упражнения (лазание по шведской стенке, подтягивания, ), разминка (наклоны, повороты, приседания). Специальная подготовка: самостраховка при падении, упражнения на борцовском мосту.	20	-	20
Спортивные игры и подвижные игры: («Крокодил», «Чай-чай-выручай», «Рыбак и рыбка», «Вышибала», «Перетягивания»), Эстафеты	30	4	26
<b>ВСЕГО:</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
2-ой год обучения (2 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<b>Теоретические занятия.</b> Инструктаж по охране труда на занятиях. Гигиена, самоконтроль. Организация подвижных игр (место проведения, инвентарь).	2	2	-
2	<b>Практические занятия.</b> Акробатические упражнения: (кувырки, перекаты, перевороты), силовые упражнения (лазание по шведской стенке, подтягивания, ), разминка (наклоны, повороты, приседания).	70	4	66
	Специальная подготовка: самостраховка при падении, упражнения на борцовском мосту (перевороты, забегания). Техника самбо: захваты за куртку, передвижение по ковру, использование силы соперника, выведение из равновесия в разные стороны, задняя подножка, передняя подножка. Удержания.	20	-	20
	Спортивные игры и подвижные игры: («Крокодил», «Чай-чай-выручай», «Рыбак и рыбка», «Вышибала», «Перетягивания», «Забастовка», «Король», «Ромашка», «Петушки» и др. ), Эстафеты	30	-	30
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

### 1. Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, место занятий, оборудование, инвентарь на занятиях.

### 2. Практические занятия

*Гимнастика.* Строевые упражнения. Построения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками), с партнером.

*Акробатические упражнения.* Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Поворот в сторону.

*Силовые упражнения.* Лазанье, перелазание, висы, упоры, равновесие. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из вися, девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

*Легкая атлетика.* Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменениями направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м, кросс 300-500м, медленный бег, бег на короткие дистанции до 60м, низкий старт. Финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Преодоление полосы препятствий.

*Подвижные игры.* «Крокодил», «Ромашка», «Чай-чай-выручай», «Забастовка», «Рыбак и рыбка», «Вышибалы», «Эстафеты», «Игры на координацию», «Игры на внимательность», «Командные эстафеты с элементами единоборств», «Петушки», «Бой на конях», «Бой на ослах», «Командные перетягивания в круг и из круга», «Перетягивание каната, «Эстафета с лазаньем и перелазанием».

*Дозирование нагрузки на занятиях:* Физическая нагрузка - это двигательная активность учащихся, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем

функционирования систем организма. Внешняя сторона нагрузки относится интенсивность, с которой выполняется упражнение и ее объем. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме дошкольников вследствие влияния определенных внешних сторон нагрузки.

Преподавателю, работающему с воспитанниками, следует избегать возникновения перегрузок у занимающихся.

Причины перегрузок:

- ошибки в методике занятий с учащимися;
- нарушение здорового образа жизни ребенка;
- неблагоприятное влияние окружающей среды;
- нарушение здоровья.

### **3. Итоги обучения**

Контрольные нормативы: челночный бег 3х10м, прыжки в длину с места, отжимание в упоре лёжа, приседания. Самостраховка.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В процессе учебно-тренировочных занятий изучается не только новый материал, но и происходит воспроизведение и повторение ранее изученного.

Методические особенности игры зависят от ее содержания и формы. Им свойственны: образность, самостоятельность действий, исполнение отдельных ролей, внезапность, изменчивость ситуации в игре, элементы единоборства и соревнований в игре.

Подвижные игры – метод физического воспитания.

Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности. Руководитель объясняет содержание и задачи, а также правила поведения. Сознательное поведение позволяет совершенствовать двигательные навыки обучающихся.

Активность повышается, если игра или приём хорошо усвоены. Не маловажную роль в обучении играет принцип системности. Игру или приём необходимо закреплять из занятия в занятие. Поэтапно вводить новые элементы.

## **ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Метод показа – демонстрация изучаемых действий.

Метод упражнений – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений, навыков.

Метод состязательности – поддержание интереса к изучаемому материалу, проверка на практике полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение ошибок, успехов.

Сложность элементов изучаемого материала соответствует уровню подготовленности учащихся. В процессе обучения педагог комментирует действия и их итоги. Нагрузка постепенно возрастает. Используются упражнения, воздействующие на все группы мышц.

Большинство занятий проводится в зале на ковре, в летний период занятия могут проводиться на свежем воздухе на стадионе.

Для реализации программы необходимо оборудование и инвентарь: борцовский ковёр, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, скакалки, мягкий инвентарь, набивные мячи, обручи, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия", 200 - 192с.
2. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). - М.: Советский спорт, 2006. - 368с.
3. Здоровье формирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. -336с.
4. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423с.
5. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 206с.

6. Максименко А.М. Основы теории и методика физической культуры .- М.,2001.- 319с.
7. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных самбистов: Методические рекомендации / Авт.- сост. А.С. Перевозников.- Челябинск, 2003. – 19 с.
8. Савенков А.И. Ваш ребенок талантлив: Детская одаренность и домашнее обучение.- Ярославль: Академия развития, 2002. – 352 с.
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 258 с.
10. Громова О.Е. Спортивные игры для детей, М.: Творческий центр Сфера, 2003г.
11. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет, М.: Айрис Пресс, 2007г.
12. Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей, М.: Лада Этрол, 2005г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575815

Владелец Пестерева Наталья Алексеевна

Действителен с 11.03.2021 по 11.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154108

Владелец Пестерева Наталья Алексеевна

Действителен с 16.03.2023 по 15.03.2024