

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 186

620141, г. Екатеринбург, ул. Софьи Перовской, 105, тел.+7(343)366-02-55 (56),

Email:mdou186@eduekb.ru

ПРИНЯТО:

На Педагогическом совете

МБДОУ – детского сада №186

Протокол № 1 от « 30 » августа 2022г..

Секретарь: Влад Е.А.Владимирова

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ – детский сад №186

Ю.В.Тонкова

Приказе № 96-од

« 30 » августа 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физической направленности

«Секция восточных единоборств»

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации – 4 года

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|------|--|----|
| 1. | ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Планируемые результаты | 4 |
| 2. | ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | 5 |
| 2.1. | Форма обучения | 5 |
| 2.2. | Количество занятий | 5 |
| 2.3. | Место проведения | 5 |
| 2.4. | Средства обучения | 5 |
| 2.5. | Методы обучения | 6 |
| 3. | СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | 7 |
| 3.1. | Учебно-тематический план | 7 |
| 3.2. | Перспективный план | 8 |
| 3.3. | Комплекс подвижных игр | 14 |
| 4. | ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 17 |
| 4.1. | Диагностика физической подготовленности детей | 17 |
| 4.2. | Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по восточным единоборствам (самбо) | 18 |
| 5. | МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 20 |
| 5.1. | Спортивное оборудование и инвентарь | 20 |
| | Литература | 21 |

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Организация в образовательных учреждениях физкультурно-спортивных СЕКЦИЙ – 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.

Программа дополнительного образования детей дошкольного возраста разработана в соответствии с:

- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. ООН 1990,
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от 17.02.2021,
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155,
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад № 186,
- Приказом МО РФ и МЗ РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО № 2715/227/166/19 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ».

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.

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

Задачи:

- научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо;
- развить физические качества воспитанников, кондиционные и координационные способности; формировать осанку и корректировать функциональные возможности ребенка;
- освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, анатомии;
- организовать досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия;
- воспитать 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 с 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: программа предназначена для детей 4 - 7 лет, рассчитана на три учебных года.

1.2. Планируемые результаты

- 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 младшего 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

Форма обучения - это 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 содействует 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

Количество занятий: 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц. Продолжительность занятий для детей 4-7 лет до 30 мин. согласно СанПин 2.4.1.3049-13. Занятия секции восточного единоборства проводятся во вторую половину дня.

2.3. Место проведения

Место проведения: физкультурный зал МБДОУ – детский сад № 186.

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.).

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.

При определении готовности ребенка к обучению в школе важно учитывать не только достигнутый уровень развития моторики, но и его потенциальные двигательные возможности.

Для этой цели можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью.

2.5. Методы обучения

Для успешного решения задач используются следующие *методы и приемы*:

1. Организационные:

- *Наглядные* (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- *Словесные* (описание, объяснение, название упражнений);
- *Практические* (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- *Поточный* (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- *Игровой* (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- *Метод строго регламентированного упражнения* (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение).

Этапы обучения

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

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

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях (на тренажере). При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

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

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.

4. Обеспечения безопасности обучения.

5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.

6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению учитываются следующие моменты:

- при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;

- для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии.

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

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

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. Соотношение сна и бодрствования. Основы здорового образа жизни. | 1 | 1 | |
| 5. | | 1 | | |
| ИТОГО | | 5 | | |

| | | | | |
|--------------|--|-----------|----------|-----------|
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка | 35 | - | 35 |
| 5. | Морально-волевая подготовка | 14 | - | 14 |
| 6. | Правила техники безопасности | 10 | - | 10 |
| 7. | Упражнения на матах | 8 | | 8 |
| 8. | Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках). | 3 | - | 3 |
| ИТОГО | | 72 | 5 | 67 |

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

СЕНТЯБРЬ

| № | Содержание занятий, задачи | Кол-во часов |
|----------------------------|--|--------------|
| 1 неделя Занятие 1-2 | Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях самбо. Диагностика физической подготовленности детей | 60 мин. |
| 2 неделя Занятие 3-4 | Задачи: 1. Обучать - Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайся!», «На первый-второй - рассчитайся!»; 2. Познакомить - Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». 3. Игра «Пройди через обручи». | 60 мин. |
| 3 неделя Занятие 5-6 | Задачи: 1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Перенеси арбузы». | 60 мин. |
| 4 неделя Занятие 7-8 | Задачи: 1. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). 2. РАВНОВЕСИЕ - перешагивание через препятствие, кружиться на месте, упражнение «ласточка», ходьба с закрытыми глазами 3. Развивать силовые способности; 4. Игра. Соревнования мячей. | 60 мин. |

ОКТАБРЬ

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

| | | часов |
|---|---|---------|
| 1 неделя Занятие 9-10 | 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 быстром темпе захлестывание 4. Игра «Меткие стрелки». | 60 мин. |
| 2 неделя Занятие 11-12 | Задачи: 1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Дай руку». | 60 мин. |
| 3 неделя Занятие 13-14 | Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. 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. 3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра. Полоса препятствий. | 60 мин. |
| 4 неделя Занятие 15-16 | Задачи: 1. Разучить упражнения: Упражнения с предметами. Скалками, гантелями, мячами. 2. Совершенствование Строевые упражнения 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарные на учении». | 60 мин. |

НОЯБРЬ

| № | Содержание занятий, задачи | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| 1 неделя Занятие 17-18 | Задачи: 1. Разучить полушпагаты. 2. Разучить лазание в упоре на коленях и локтях (кистях) подлезание под препятствие проползание на животе 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра. Делай как я. | 60 мин. |

| | | |
|---|---|---------|
| 2 неделя Занятие 19-20 | 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. |
| 3 неделя Занятие 21-22 | Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Разучить Рапорт дежурного. 3. Разучить переднюю подсечку 4. Игра. Футбол. | 60 мин. |
| 4 неделя Занятие 23-24 | 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. Веселая Эстафета. | 60 мин. |

ДЕКАБРЬ

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

| | | |
|--|--|--|
| | 3. Обучить выполнению упражнения. 4. Игра Игра «Пленник мяча» | |
|--|--|--|

ЯНВАРЬ

| № | Содержание занятий, задачи | Кол-во часов |
|------------------------------|--|--------------|
| 1 неделя Занятие 33-34 | Задачи: 1. Обучить БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ 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. «Ловишки 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 39-40 | Задачи: 1. Разучить болевые приемы 2. Совершенствовать упражнение страховки 3. Игра. «Ловишки-елочки» | 60 мин. |

ФЕВРАЛЬ

| № | Содержание занятий, задачи | Кол-во часов |
|------------------------------|--|--------------|
| 1 неделя Занятие 41-42 | Задачи: 1. Совершенствовать болевые приемы 2. Разучить упражнение Передняя подножка 3. Игра. «Наперегонки парами» | 60 мин. |

| | | |
|---|--|---------|
| 2 неделя Занятие 43-44 | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение Передняя подножка 2. Обучить упражнению Удержания 3.Игра «Ловишка, бери ленту» | 60 мин. |
| 3 неделя Занятие 45-46 | Задачи: 1. Обучить упражнению Задняя подножка 2. Совершенствовать упражнение Удержание 3. Развивать силовые способности. 4. Игра. Борьба за мяч. | 60 мин. |
| 4 неделя Занятие 47-48 | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение Задняя подножка 2. Разучить упражнение Бросок через бедро 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Борьба в стойке | 60 мин. |

МАРТ

| № | Содержание занятий, задачи | Кол-во часов |
|---|--|---------------------|
| 1 неделя Занятие 49-50 | Задачи: 1. Совершенствовать упражнение Бросок через бедро 2. Совершенствовать упражнение Передняя, задняя подножка 3. Способствовать развитию выносливости 4. Борьба в партере | 65 мин. |
| 2 неделя Занятие 51-52 | Задачи: 1. Повторить строевые приемы 2. Повторить кувырок вперед, назад, со стойки. 3. Развивать координацию. 4. Игра Горячая картошка. | 60 мин. |
| 3 неделя Занятие 53-54 | 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. |
| 4 неделя Занятие 55-56 | 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 |
|------------------------------|--|--------------|
| 1 неделя Занятие 57-58 | Задачи: 1. Повторить упражнения: Передняя подсечка. 2. Повторить Заднюю подсечку 3. Развивать координационные способности. 4. Борьба в партере | 60 мин. |
| 2 неделя Занятие 59-60 | Задачи: 1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 2. Челночный бег» 3x10 м, с 3. Развивать выносливость. 4. Игра. Спина к спине. | 60 мин. |
| 3 неделя Занятие 61-62 | 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. |
| 4 неделя Занятие 63-64 | Задачи: 1. Отжимание в упоре лежа 2. Развивать силовые способности. 3. Игра Быки. | 60 мин. |

МАЙ

| № | Содержание занятий, задачи | Кол-во часов |
|------------------------------|--|--------------|
| 1 неделя Занятие 65-66 | Задачи: 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами 2. Прыжок в длину с места, см 3. Развитие Силовых качеств 4. Борьба в партере | 60 мин. |
| 2 неделя Занятие 67-68 | Задачи: 1. Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м 2. Эстафета 3. Игра. Кто дальше бросит? | 60 мин. |
| 3 неделя Занятие 69-70 | Задачи: 1. Повторить упражнение Бросок через бедро 2. Повторить Страховку. | 60 мин. |

| | | |
|---|---|---------|
| | 3. Борьба в стойке. | |
| 4 неделя Занятие 71-72 | Задачи: 1. Повторить упражнения Удержание 2. Повторить упражнение Болевые приемы 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; 4. Борьба в партере. | 60 мин. |

3.3. 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 понадобится 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. Удерживать 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 выиграет. Только выбирайте безопасные для детей препятствия

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

Игра «Съедобное – несъедобное». Ведущий берет мяч. На против 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 выполняют роль ведущего.

Игра «Рыбачья сеть» Выбирается ведущий, а остальные игроки разбегаются по площадке. Ведущий бегаёт за игроками и пытается коснуться кого-либо. Попавшийся игрок берет за руку водящего, 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, то тот, у кого в руках остался мячик, выбывает из игры. Когда останется 1 игрок, игра заканчивается, и он становится победителем.

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

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

4.1. 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.

**4.2. Контрольные упражнения и нормативы
для оценки общей и специальной физической подготовленности**

*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 | | 3балла | | 1 балл | |
| Тест 1. Бег 30м (сек.) | | | | | | |
| 4 | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| | 8,1 и ниже | 8,3 и ниже | 8,7-9,2 | 8,9-9,4 | 10 и выше | 10,2 и выше |
| 5 | 6,9 и ниже | 7,2 и ниже | 7,6-8,1 | 7,9-8,4 | 9,0 и выше | 9,3 и выше |
| | 6,4 и ниже | 6,8 и ниже | 7,0-7,5 | 7,4-7,9 | 8,4 и выше | 8,8 и выше |
| 6 | 5,6 и ниже | 6,0 и ниже | 6,2-6,7 | 6,6-7,0 | 7,5 | 7,8 |
| | Тест 2. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек) | | | | | |
| 4 | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| | 12 и выше | 11 и выше | 9-10 | 7-8 | 5 и ниже | 3 и ниже |
| 5 | 13 и выше | 12 и выше | 10-11 | 9-10 | 6 и ниже | 5 и ниже |
| | 15 и выше | 13 и выше | 11-12 | 10-11 | 7 и ниже | 6 и ниже |
| 6 | 16 и выше | 15 и выше | 12-13 | 11-12 | 8 и ниже | 7 и ниже |
| | Тест 3. Прыжок в длину с места (см) | | | | | |
| 4 | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| | 85 и выше | 80 и выше | 63-73 | 56-67 | 48 и ниже | 41 и ниже |
| 5 | 105 и выше | 95 и выше | 83-93 | 73-83 | 68 и ниже | 55 и ниже |
| | 122 и выше | 110 и выше | 96-208 | 88-98 | 79 и ниже | 73 и ниже |
| 6 | 130 и выше | 123 и выше | 104-116 | 99-110 | 87 и ниже | 84 и ниже |
| | Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя на полу. | | | | | |
| 4 | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 и ниже | 2 и ниже |
| 5 | 8 | 9 | 7 | 7 | 6 и ниже | 6 и ниже |
| | 14 | 14 | 12 | 12 | 10и ниже | 10и ниже |
| 6 | 16 и выше | 18 и выше | 14 | 16 | 13 и ниже | 15 и ниже |

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

Методические рекомендации к выполнению тестовых упражнений

1. Бег 30метров с высокого старта. Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной

ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

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

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

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

5. Шагалы (левый, правый, поперечный).

- Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу 1 балл
- То же, но руки в стороны 0,8
- Ноги до колен касаются пола, руки в стороны 0,6-0,4
- Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты 0,3-0,
- Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны (без сбавки)

6. Мост (из произвольного положения).

- Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов 1 балл
- Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали - 0,8-0,6
- Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали 0,5
- Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу 0,2-0,1
- Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу (без сбавки)

7. Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).

- Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла 1 балл
- То же, но нога параллельно полу 0,5
- То же, нога на уровне груди 0,3
- То же, нога на уровне плеча 0,1
- То же, нога на уровне уха без сбавок

**5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**
5.1. 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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
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, 1986.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
- 20
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
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, 1996.

Вспомогательная

1. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
2. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
5. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
6. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

Для детей:

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
3. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 1984
4. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985
5. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.

МБДОУ – детский сад № 186

Прошито

и прошито в соответствии с (*фактурой документа*)

Ю.В.Тонкова



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 239564588237167604692681941402602000088068307136

Владелец Тонкова Юлия Владимировна

Действителен с 20.09.2022 по 20.09.2023