

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 13**

ИНН 6658080750 КПП 665801001

e-mail: mdou13@eduekb.ru

620131 г. Екатеринбург, ул Крауля, 85 а, тел. (343) 246-45-34

ПРИНЯТО на заседании
Педагогического совета
МБДОУ - детского сада
комбинированного вида № 13
Протокол № 4 от 21.05.2026

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ –

детского сада

комбинированного вида № 13

Ирина В.А. Чепелева

Приказ № 82

от 21.05.2026



**Дополнительная
общеразвивающая программа
общей физической подготовки
«Самбо»
на 2026-2031 учебные года**

Возрастная группа 3-7 лет

Срок реализации 4 года

г. Екатеринбург, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка.....3
- 1.2. Планируемые результаты4

2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Форма обучения5
- 2.2. Количество занятий5
- 2.3. Место проведения5
- 2.4. Средства обучения6
- 2.5. Методы обучения6

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Учебно-тематический план8
- 3.2. Тематическое планирование занятий (практический раздел)9
- 3.3. Комплекс подвижных игр15

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- 4.1. Спортивное оборудование и инвентарь19
 - 4.2. Литература19
- Дополнительный раздел. Краткая презентация программы21

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основании следующих документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года).
3. Приказ Минобрнауки России № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847).
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599).
6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Устав МБДОУ - детского сада комбинированного вида № 13.

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.

Цель: Создание оптимальных условий для полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в процессе реализации программы «Самбо».

Задачи:

- Научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо;
- Развивать 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;
- Воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества детей.

Принципы построения программы

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

- *Систематичности и последовательности.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- *Оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.

- *Доступности и индивидуализации.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- *Гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- *Творческой направленности,* результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- *Наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Сроки реализации и контингент: программа предназначена для детей 3-7 лет

Планируемые результаты освоения программы:

- 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

2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

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

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

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

2.2. Количество занятий: 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц.

2.3. Место проведения: спортивный зал ДОУ.

2.4. Средства обучения

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

являются:

1. Физические упражнения.
2. Зрительные средства: видеоматериал, картины, книги, карточки, плакаты и т.д.
3. Технические средства обучения: музыкальный центр, экран, проектор.
5. Спортивное оборудование и инвентарь (скакалки, скамейки, маты, флажки, обручи, мячи и т. д.).

2.5. Методы обучения

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

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);
 - *Игровые* (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. Учебный 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.	1	1	-
5.	Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования. Основы здорового образа	1	1	-
6.	Общая и специальная физическая подготовка	35	-	35
7.	Морально-волевая подготовка	12	-	12
8.	Правила техники безопасности	10	10	-
	Итого	72	15	57

3.2.Календарный учебный график

№	Содержание занятий, задачи
СЕНТЯБРЬ 1 неделя Занятие 1-2	Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях самбо. Диагностика физической подготовленности детей
2 неделя Занятие 3-4	Задачи: 1. Обучать - Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» ; 2. Познакомить - Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». 3. Игра «Пройди через обручи».
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».
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».
ОКТАБРЬ 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».

<p>2 неделя Занятие 11-12</p>	<p>Задачи: 1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Дай руку».</p>
<p>3 неделя Занятие 13-14</p>	<p>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.</p>
<p>НОЯБРЬ 1 неделя Занятие 17-18</p>	<p>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.</p>
<p>4 неделя Занятие 15-16</p>	<p>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».</p>
<p>2 неделя Занятие 19-20</p>	<p>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.</p>

3 неделя Занятие 21-22	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Разучить Рапорт дежурного. 3. Разучить переднюю подсечку 4. Игра. Футбол.
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.
ДЕКАБРЬ 1 неделя Занятие 25-26	Задачи: 1. Повторить упражнения: Передняя подсечка. 2. Разучить Заднюю подсечку. 3. Разучить Страховку при падении
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»
3 неделя Занятие 29-30	Задачи: 1. Разучивание упражнения. Кувырок через левое плечо. 2. Разучить. Кувырок через правое плечо 3. Игра «рыбачья сеть»

<p>4 неделя Занятие 31-32</p>	<p>Задачи: 1. Разучить упражнение «Крокодилычки». 3. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). Обучить выполнению упражнения. 2. Игра «Пленник мяча»</p>
<p>ЯНВАРЬ 1 неделя Занятие 33-34</p>	<p>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!»</p>
<p>2 неделя Занятие 35-36</p>	<p>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»</p>
<p>3 неделя Занятие 37-38</p>	<p>Задачи: 1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты». 2. Разучить стойке на руках 3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком». 4. Игра «Веселые соревнования»</p>
<p>4 неделя Занятие 39-40</p>	<p>Задачи: 1. Разучить болевые приемы 2. Совершенствовать упражнение страховки 3. Игра. «Ловишки-елочки»</p>

ФЕВ РАЛЬ 1 неделя Занятие 41-42	Задачи: 1. Совершенствовать болевые приемы 2. Разучить упражнение Передняя подножка 3. Игра. «Наперегонки парами»
2 неделя Занятие 43-44	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение Передняя подножка 2. Обучить упражнение Удержания 3. Игра «Ловишка, бери ленту»
3 неделя Занятие 45-46	Задачи: 1. Обучить упражнению Задняя подножка 2. Совершенствовать упражнение Удержание 3. Развивать силовые способности. 4. Игра. Борьба за мяч.
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
МАРТ 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

<p>2 неделя Занятие 51-52</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить строевые приемы 2. Повторить кувырок вперед, назад, со стойки. 3. Развивать координацию. 4. Игра Горячая картошка.
<p>3 неделя Занятие 53-54</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить Упражнения с предметами. Скалками, гантелями, мячами. 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Борьба в стойке
<p>4 неделя Занятие 55-56</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>АПРЕЛЬ 1 неделя Занятие 57-58</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения: Передняя подсечка. 2. Повторить Заднюю подсечку 3. Развивать координационные способности. 4. Борьба в партере
<p>2 неделя Занятие 59-60</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 2. Челночный бег» 3x10 м, с 3. Развивать выносливость. 4. Игра. Спина к спине.

3 неделя Занятие 61-62	Задачи: 1. Подтягивание на высокой перекладине из виса(мальчики) 2. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(девочки) 3. Развивать гибкость. 4. Борьба в стойке
4 неделя Занятие 63-64	Задачи: 1. Отжимание в упоре лежа 2. Развивать силовые способности. 3. Игра Быки.
МАЙ 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
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?
3 неделя Занятие 69-70	Задачи: 1. Повторить упражнение Бросок через бедро 2. Повторить Страховку. 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.
---	---

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. Удержать три мяча в руках, да еще и бежать при этом — трудная задача. Поэтому двигаются игроки медленно и осторожно.

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

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

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

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

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

Игра «Съедобное - несъедобное». Ведущий берет мяч. 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 выполнят 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»

5.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Спортивное оборудование и инвентарь

1. Маты;
2. Зал для борьбы;
3. Мячи (разного диаметра);
4. Тренажеры, гантели;
5. Степ - скамейки;
6. Аудио и видео диски.

6.ЛИТЕРАТУРА

Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста:

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

доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

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. Кулиненко О.С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2001.
3. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
4. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
5. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

Для детей:

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» - М., 1997.
2. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.

**Дополнительный раздел.
Краткая презентация Дополнительной
общеразвивающей программы
общей физической подготовки
«Самбо»**

Цель: Создание оптимальных условий для полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в процессе реализации программы «Самбо».

Задачи:

- Научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо;
- Развивать 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;
- Воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества детей.

Принципы построения программы

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

- *Систематичности и последовательности.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- *Оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.
- *Доступности и индивидуализации.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- *Гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- *Творческой направленности,* результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- *Наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Сроки реализации и контингент: программа предназначена для детей 3-7 лет

Планируемые результаты освоения программы:

- 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.

Количество занятий: 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707854

Владелец Чепелева Елена Александровна

Действителен с 16.04.2026 по 16.04.2027