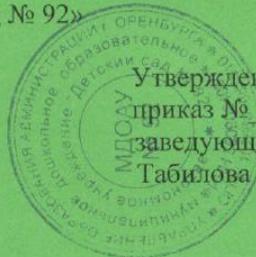


Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
«Детский сад № 92»

Принят:  
общим собранием  
работников МДОАУ № 92  
протокол № 3  
от 30.08.2023



Утвержден:  
приказ № 141 от 30.08.2023  
заведующий МДОАУ № 92  
Табилова М.Р.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности «Юный  
самбист»**

**возраст детей 4-7 лет  
срок реализации 2 года**

Автор-составитель:  
Шаронин Игорь Петрович  
педагог дополнительного образования,  
тренер по самбо

г. Оренбург, 2023

## ПАСПОРТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование учреждения:</b>	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей № 92» г. Оренбург.
<b>Юридический и фактический адрес</b>	Г. Оренбург Ул. Театральная, 29
<b>Режим работы ДОУ</b>	12 часовой
<b>Контингент детей</b>	4-7 лет
<b>Наименование программы:</b>	«Юный самбист»
<b>Основные разработчики программы:</b>	Педагог дополнительного образования Шаронин И.П.
<b>Цель Программы</b>	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, через систему занятий на мягком покрытии, а также подготовка детей для занятий в группах самбо.
<b>Основные задачи Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.</li> <li>• укрепить мышечный тонус ребёнка путём двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.</li> <li>• удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.</li> <li>• развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.</li> <li>• научить детей определённым двигательным умениям и навыкам с элементами борьбы самбо, а также навыкам безопасного падения с применением приемов самостраховки</li> </ul>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>1.Целевой раздел. ....</b>	<b>3</b>
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи реализации программы.....	3
1.3. Принципы и подходы к формированию программы .....	4
1.4.Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	4
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	8
<b>II. Содержательный раздел.....</b>	<b>10</b>
2.1. Методика проведения занятий в зале самбо.....	10
2.2. Структура занятия по обучению технических действий в самбо.....	12
2.3. Этапы ознакомления дошкольников с элементами самбо.....	12
2.4. Характеристика упражнений.....	12
2.5. Перспективное планирование.....	14
<b>III. Организационный раздел.....</b>	<b>39</b>
3.1. Условия и формы реализации программы.....	39
3.2. Расписание занятий.....	39
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	39

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Даная программа специально разработана для групп занятий физической культуры и спортом в целях предварительной подготовки к занятиям в группах «самбо», а также в целях общего оздоровления подрастающего поколения, развития волевых, силовых качеств, воспитания чувства ответственности и товарищества.

Дошкольный возраст и ранний школьный – важные периоды физического развития, формирования двигательных функций и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность дошкольников в двигательной активности.

Методические рекомендации по физической культуре с начальными формами упражнений самбо, разработаны на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание в ДЮСШ и ДОУ.

Борьба самбо представляет собой систему, содержащую приемы самозащиты и спортивной борьбы.

**Основные задачи занятий:**

- привить навыки личной гигиены;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях;
- развивать силу, гибкость, быстроту, простые и сложные координационные навыки;
- обучить безопасному падению с использованием самостраховки;
- развивать морально–волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
- обучить простейшим элементам борьбы.

Упражнения на занятиях по дошкольному самбо, совершенствуют координацию движений, укрепляют суставный аппарат, улучшается гибкость суставов, совершенствуется осанка, улучшается кровообращение, укрепляются сосуды сердца и мозга, а также способствуют формированию двигательных умений и навыков, необходимых для дальнейших занятий любым из единоборств.

### **1.2. Цель и задачи Программы**

**Цель** программы - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, посредством системы подготовки и развития юного самбиста. Занятия в группах сократят часы начального этапа на занятиях в группе самбо, что даст дополнительную возможность для более досконального изучения практического курса первого года обучения.

**Задачи программы:**

- Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
- Укрепить мышечный тонус ребёнка путём двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.
- Удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.
- Развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.
- Научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также сформировать устойчивый рефлекс безопасного падения с использованием самостраховки.
- Закрепление и совершенствование техники упражнений на борцовском ковре.
- Стимулирование детей к самостоятельному выполнению движений.

### **1.3. Принципы и подходы реализации Программы**

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

- принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- принцип умеренности – продолжительность занятий. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

#### Основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

### **1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста, участвующих в реализации программы «Юный самбист».**

Программа «Юный самбист», ориентирована на детей от 4 до 7 лет. Программа учитывает возрастные особенности усвоения программного материала дошкольниками:

#### **4-5 лет:**

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения с отягощениями, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики и координации. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая и перепрыгивая через небольшие преграды, более координировано выполняют простейшие элементы из раздела гимнастики и акробатики.

### **5-6 лет**

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети

значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы — рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы — реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

### **6-7 лет**

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдерживать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

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

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-8 лет дает им возможность, кроме естественных

движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

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

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

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

### **Индивидуальные особенности развития детей**

Занятия по программе «Юный самбист», посещают дети с разным уровнем физического развития. В процессе физического воспитания

дошкольника необходимо создать такие условия для развития, в которых его возможности раскроются полностью.

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

К занятиям по подготовки юных самбистов допускаются практически все дети, посещающие ДОО. Абсолютными противопоказаниями для занятий в начальной школе самбо являются: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания, большинство пороков сердца, значительная близорукость с изменением глазного дна.

При организации занятий в начальной группе самбо используется дифференцированный подход к детям. Дети делятся на 2 подгруппы на основе трех основных критериев:

- 1) состояние здоровья;
- 2) уровень физической подготовленности;
- 3) двигательная активность.

Первую подгруппу составляют дети практически здоровые, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и хорошую физическую подготовленность.

Во вторую подгруппу могут быть включены дети II и III групп здоровья (частоболеющие, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения) с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовкой.

Индивидуальная работа направлена на дополнительное обучение детей, отстающих в усвоении программного материала, активизацию малоподвижных и улучшению физической подготовки ослабленных дошкольников. Индивидуальные занятия и работа организуются во всех возрастных группах на общих дидактических принципах.

## **1.5 Планируемые результаты освоения программы «Юный самбист».**

### **4-5 лет:**

- знать технику безопасности на занятиях в спортивном зале и основы по предупреждению травм;
- знать правила личной гигиены;
- уметь выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять кувырки боком, вперед и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперед через плечо с самостраховкой;
- выполнять борцовские и гимнастическую стойки на мосту;

- выполнять падение перекатом на спину с самостраховкой из положения сидя в группировке;
- выполнять падение вперед с самостраховкой из положения стоя на коленях;
- ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- умеет использовать спортивные предметы по указанию инструктора;
- у ребенка сформирована потребность в двигательной активности;
- проявляет интерес к занятиям физической культурой.

### **5-6 лет**

- уметь выполнять виды падений с самостраховкой через партнера;
- выполнять накаты на переднем и заднем борцовском мосту;
- выполнять стойку на гимнастическом мосту без одной опоры;
- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку, складывание в положении лежа на спине, руки за головой;
- применять приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в играх и в быту (на улице, катке, дома и т.п.)
- ребенок способен управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- умеет сдерживаться, проявляет терпение и настойчивость;
- соблюдает правила поведения в спортивных играх, в повседневной жизни;
- проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности и избирателен в двигательной деятельности и выборе подвижных игр.

### **6-7 лет**

- знать краткую историю самбо;
- уметь выполнять упражнения с партнером;
- чувствовать опасные положения партнера и предупреждать его травмирование;
- уметь выполнять высокую и низкую стойку самбиста и способы передвижения вбок, вперед и назад;
- выполнять простые способы выведения из равновесия партнера;
- выполнять длинный кувырок вперед в группировке;
- выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковер;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой;
- выполнять переворот разгибом вперед полный или облегченный вариант;

- ребенок способен управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- умеет сдерживаться, проявляет терпение и настойчивость;
- соблюдает правила поведения в спортивных играх, в повседневной жизни;
- умеет самостоятельно организовывать подвижные и спортивные игры;
- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, физическом совершенствовании;
- развиты физические качества такие как, координация, быстрота, гибкость, сила, общая выносливость;
- ребенок обладает устойчивым рефлексом в применении приемов самостраховки;
- у ребенка сформированы двигательные умения и навыки, необходимые для дальнейших занятий в секции самбо или других видах спорта.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Методика проведения занятий в зале спортивной борьбы**

Занятия в зале спортивной борьбы состоит из трех частей:

Первая часть – разминка (5-10 минут). Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег (1 -1,5 минуты), подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ (общие развивающие упражнения) стоя и в партере (нижнее положение сидя и лежа). Заканчивается разминка построением в колонну по два, в шеренгу, в несколько колонн, кругов, произвольно (в соответствии с возрастом). Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей. Разминка направлена на психологическую и физиологическую подготовку.

Основная часть – (10-15 минут) начинается с выполнения со всеми детьми одновременно комплекса специально-подготовительных упражнений с элементами гимнастики, акробатики и спортивной борьбы, которые требуют силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты действий. На этапе разучивания комплекса упражнений не следует концентрировать внимание на согласованности действий и четкости их выполнения. Не следует приказывать детям. Музыкальное сопровождение не дается. Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины. Амплитуда движений не должна быть слишком большой: достаточно высокая нагрузка приходится на суставы, связки, мышцы, а они у детей еще недостаточно крепкие. В процессе выполнения общеразвивающих упражнений у детей постепенно вырабатывается общая выносливость. К 6 годам они способны выполнять упражнения не только по показу педагога, но и на основе его объяснений и

указаний. Потому что уже осознают двигательную задачу, имеют достаточно четкие представления о направлении движений (в стороны, вправо, влево, вверх, вниз), способны контролировать свои действия и добиваться их четкого выполнения. На занятиях следует планировать не более 7-10 упражнений из разных исходных положений. Каждое повторяется 3-7 раз в зависимости от его сложности и подготовленности детей. В каждое занятие можно включать не более двух новых упражнений. Для каждого упражнения важно предусмотреть название, а также смену исходных положений. В процессе обучения необходимо использовать разные методы и приемы: показ воспитателем или ребенком, словесное объяснение, звуковое сопровождение (музыка, счет, удары, звуки и т.д.). Следует помнить: частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и характером физической и эмоциональной нагрузки. Важно не забывать о поощрениях детей: слишком строгая оценка может способствовать появлению негативного отношения к занятиям. В течение учебного года следует постепенно добиваться от детей качественного выполнения упражнений. Основная часть занятия предусматривает индивидуальное обучение детей основным видам движений. После выполнения комплекса упражнений даются упражнения в основных видах движений из раздела самбо и одно игровое, подобранное с учетом уровня двигательной активности детей.

Детям первой подгруппы (С высокой двигательной активностью и хорошей физической подготовленностью) предлагаются достаточно сложные задания: продолжительность непрерывного бега составляет 2-3 минуты. Полоса препятствий преодолевается 3-4 раза в прямом и обратном порядке. Можно предложить детям несколько вариантов полосы препятствий с использованием разных модулей и физкультурных пособий (набивные легкие мячи, обручи, кубы, конусы, гимнастическая стенка, гимнастические палки, дуги разной высоты, игровой лабиринт и т.д.). К детям предъявляют достаточно высокие требования с точки зрения качества выполнения движений. Им предлагаются игровые упражнения на развитие внимания, координации движений и точности выполнения действий.

Детям второй подгруппы (с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленностью) дают простые двигательные задания: длительность бега составляет 1-2 минуты, упражнения на полосе препятствий повторяются 1-3 раза в одном направлении. Дети выполняют произвольные движения в подвижных играх, а также игровые упражнения на развитие быстроты движений, переключения с одного вида деятельности на другой, ловкости. К качеству выполнения движений предъявляются менее высокие требования по сравнению с первой подгруппой.

Третья, заключительная часть занятия (3-4 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия, как правило, включают

спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями или малоподвижную игру.

## **2.2. Структура занятий по обучению элементам самбо:**

### Вводная часть:

Ходьба 4-5 видов,

Бег 6-7 видов,

Дыхательные упражнения 2-3.

### Основная часть:

ОРУ стоя и в партере

Упражнения из раздела гимнастики

Упражнения из раздела акробатики

Упражнения из раздела самбо

Разделы чередуются с подвижными играми, направленными на закрепление упражнений

### Заключительная часть:

Силовые упражнения 1-2

Упражнения на восстановление дыхания, спокойная игра.

## **2.3. Этапы ознакомления дошкольников с элементами подготовки к самбо**

**1 этап** - проводится ознакомление с упражнениями, а также их первоначальное разучивание;

**2 этап**- упражнения на борцовском ковре разучивается углубленно-уделяется внимание технике выполнения упражнения;

**3 этап** – закрепление навыка выполнения упражнений на ковре и совершенствование техники выполнения.

## **2.4. Характеристики подготовительных и развивающих упражнений в самбо**

### **1. Упражнения из раздела гимнастики**

- стойка на лопатках;

- стойка на гимнастическом мосту, также без одной и двух опор;

- стойки на голове и на руках с опорой;

Упражнения помогают развивать чувствительность суставов и укрепляют связки

Возраст: 4-7 лет

### **2. Упражнения из раздела акробатики**

- кувырки вперед и назад в группировке;

- кувырок через правое-левое плечо;

- длинный кувырок в группировке;

- упражнение «колесо»;

- переворот разгибом вперед

### 3. Упражнения из раздела самбо –

первое, что должны освоить и закрепить занимающиеся самбо (в любом возрасте), это умение безопасно падать с использованием приемов самостраховки. Это важный навык, без которого невозможно продолжать обучение в этой спортивной дисциплине. Большую пользу для обучения этим умениям, приносят использование упражнений из разделов гимнастики и акробатики, но есть и своя специфика. Есть несколько способов не получить травму при падении и основные из них, это использование перекатов и группировок ( когда удар тела при падении смягчается с помощью формирования округлости его частей и постепенного соприкосновения с полом или борцовским ковром), а также использование самостраховки (встречный удар одной или двух рук, с сочетанием такого же действия одной или двумя ногами по борцовскому коврику, направленный на перераспределение силы падения с корпуса и внутренних органов, на конечности, правильно формируя их при этом). Правильно комбинируя перекаты и группировки в сочетании с самостраховкой, формируется устойчивый навык и умение падать, не получая травм. Для тренировки этих навыков, используются следующие упражнения:

- перекаты назад из положения сидя или упора присев с ударом двух рук по коврику (подбородок прижат к груди, локти и руки не выставляются для упора назад);

- перекаты назад-вбок из положения сидя с ударом одной руки;

- падения назад через партнера, стоящего в положении на четвереньках или лежащего на животе с использованием самостраховки одной или двумя руками;

- падение вперед из положения стоя на коленях с использованием самостраховки двумя руками;

- падение вперед перекатом без использования и с использованием рук (упражнение «промокашка»);

- кувырок вперед через плечо с самостраховкой одной рукой (через правую и левую руку);

- кувырок назад с самостраховкой двумя руками.

- разные виды падения с самостраховкой с партнером.

Кроме того в этом разделе идет изучение и совершенствование начальных форм упражнений самбо:

- положения самбиста в стойке (на двух стопах и одной стопе);

- стойки самбиста (правосторонняя, левосторонняя, фронтальная, низкая, средняя, высокая);

- передвижения самбиста боком, вперед, назад,

- положения самбиста в партере (нижнее положение) без партнера (стоя в упоре на кистях и коленях «четвереньки», лежа на спине, лежа на животе, стоя на двух и одном колене; умение перемещаться в этих положениях и переходить из одного в другое;

- передвижения в стойке с партнером;  
 - выведение из равновесия партнера простейшими способами без использования одежды (самбисткой куртки) способами вытягивания, выталкивания, скручивания вокруг продольной оси, загрузением вниз, а также на правую и левую ногу партнера.

Упражнения и игры в парах формируют навыки и умения детей, необходимые для занятий в самбо: чувство дистанции с соперником, чувство положения партнера и противодействие его движениям или их использование, развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости в специфике этого вида спорта.

После освоения начальных этапов подготовки детей, происходит переход к занятиям в спортивной форме самбо – куртка и спортивные шорты самбиста (специальная обувь «борцовки», не обязательны на начальном этапе, можно заменять плотными носками или мягкой обувью для занятий гимнастикой и акробатикой).

## 2.5 Перспективное планирование программы «Юный самбист»

### Группа для детей 4-6 лет

месяц	неделя	Вид деятельности	содержание	задачи
СЕНТЯБРЬ	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	ОРУ без предметов	Формировать умения выполнять построения и ОРУ; навыки безопасного поведения в зале; представление о самбо как о системе полезных для организма упражнений
	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Построение в шеренгу Ходьба и бег в колонне Этикет самбо Игра «лошадки», «совушка»	
	3	Основные виды движений в построениях	Построение в колонну Бег между линиями Ходьба по кругу с упражнениями шагом Приветствие в самбо Игра «займи свое место»	Формировать умения выполнять построения и упражнения в движении шагом Формировать представление о самбо
	4	Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры		
	5	Основные виды движений в построениях		
	6	Начальные		

		<p>формы упражнений самбо</p> <p>Подвижные игры</p>		<p>Приучать самостоятельно убирать спортивный инвентарь после выполнения упражнений</p>
З Н Е Д Е Л Я	<p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> <p>Основные виды движений в построениях</p> <p>Начальные формы упражнений самбо</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>ОРУ без предметов, построение и ходьба в шеренге, ходьба вокруг предметов, бег в медленном темпе.</p> <p>Положение самбиста стоя на стопах. Игра «мышь в норках», «угадай, что я делаю». Эстафета ( 2 этапа)</p>	<p>Формировать умения выполнять упражнения в построениях, ОРУ без предметов, положения самбиста, навыки безопасного поведения при выполнении упражнений в ходьбе и беге, поощрять речевую активность детей и приветливое отношение к окружающим</p>	
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> <p>Основные виды движений в построениях</p> <p>Начальные формы упражнений самбо</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>ОРУ с мячами, построение в круг, ходьба и бег в разных направлениях, положение самбиста стоя на одной ноге, игры на выбор из изученных</p>	<p>Формировать умения выполнять различные виды упражнений, построения, ОРУ с мячами, различные положения самбиста, взаиморасположения с партнером</p>	

<b>О К Т Я Б Р Ь</b>	1 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ без предметов, повороты переступанием, ходьба по заданию, положение самбиста стоя на колене одной ноги и стопе другой, Игра «поезд», «ползи-толкай», эстафета (2 этапа)	Формировать умения выполнять упражнения с мячом, прыжки через линии, прыжки с двух ног, положение самбиста стоя и лежа
	2 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с легкими набивными мячами, построения, перестроения, ходьба приставным шагом, положение самбиста по отношению к партнеру в стойке боком к груди, фронтальная стойка, Игры «воробышки и кот», «у медведя во бору»	Формировать умения выполнять повороты переступанием, стойки самбиста, развивать восприятие формы, цвета, величины предметов, обсуждать пользу утренней гимнастики
	3 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с ленточками, обегание предметов, прыжки через две параллельные линии, положение самбиста стоя в упоре на кистях и стопах, игры «гуси», «зайцы в огороде», эстафета ( 2 этапа)	Формировать умение взаимодействовать в паре, в группе, приучать к ежедневному выполнению утренней гимнастики

	4 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с обручем, ходьба приставным шагом боком, бег в быстром темпе, прыжки в длину с места толчком двух ног, положение самбиста лежа на спине, фронтальная стойка, игры на выбор из изученных, эстафета (2 этапа)	Формировать умения выполнять ОРУ с предметами и навыки безопасного поведения при выполнении упражнений с ними, приучать мыть руки после занятий, формировать умение выполнять стойки самбиста
Н О Я Б Р Ь	1 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ без предметов, бег с высоким подниманием бедра, упражнения с катанием мяча, спуск со ступеньки (с матов), бег в колонне со сменой направления, передвижения вперед, назад обычными шагами, игра «поймай комара», «оттолкни мяч», эстафета (2 этапа), положение самбиста лежа на животе.	Формировать умение спускаться со ступеньки, бегать по заданию, учить технике безопасного выполнения упражнений в прыжках, формировать навык ориентирования в пространстве при перестроениях и смене направления движений
	2 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с гимнастической палкой, бег по разметкам, ходьба по ребристой дорожке, бег с захлестыванием голени, передвижения вперед, назад подшагиванием, положение самбиста лежа на боку, игры «достань предмет», «проползи и не задень», эстафета (2 этапа)	Формировать умение спускаться со ступеньки, бегать по заданию и между линиями, выполнять упражнения с предметами, передвижения самбиста, учить следить за состоянием спортивной формы

З Н Е Д Е Л Я	3	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с кубиками, бег с остановками, ходьба с переходом к бегу и обратно, упражнения с бросанием мяча, положение самбиста сед в группировке, передвижения в правую и в левую стороны, игры «веселые зайки», «не ошибись», эстафета (2 этапа)	Обсуждать с детьми пользу систематических занятий физическими упражнениями, приучать выполнение дыхательных упражнений
Н Е Д Е Л Я	4	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с мешочком, ходьба на носках, бег в различных направлениях, передвижение по диагонали, игры на выбор из изученных, эстафета (2 этапа)	Формировать умения ходить и бегать по заданию, выполнять передвижения самбиста, побуждать детей к оценке и самооценке поступков и действий
Д Е К А Б Р Ь	1	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с ленточками, ходьба на пятках, бег с ловлей и осиливанием товарищей, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и 180*, построения, перестроения, упор стоя на коленях, положение самбиста стоя на стопах, покачивание вправо, влево, перенос тяжести тела на носки, на пятки, на правую, на левую ноги, поворот на 90* (движение вперед), игры «кот и мышка», «веселые жучки»	Формировать умения выполнять упор сзади стоя на коленях, упражнение на равновесие, перебрасывание мяча через шнур,, положения самбиста стоя на стопах и на одной стопе, рассказывать о пользе массажа стопы, учить ходить босиком по ребристой дорожке, учить технике безопасного

				выполнения упражнений на равновесие, приучать самостоятельно переодеваться перед занятием
2 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с погремушками, ходьба на наружном крае стопы, упор сзади, перемещение упором сзади спиной вперед, прыжки вверх с касанием предмета, поворот на 90* (движение назад), игры «пройди и не упади», «кто быстрее?», эстафета (3 этапа)	Формировать умения выполнять беговые и прыжковые упражнения, упоры, повороты, создавать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, терпение, доброжелательность, взаимопомощь)	
3 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ без предметов, упражнения на равновесие, положение самбиста стоя на стопе одной ноги и колене другой, переход в упор присев, перемещения по разложенной веревке малыми и большими шагами, игры «зайка серый умывается», «мяч по кругу»	Формировать умения передвижения в равновесии, выполнять прыжковые и беговые упражнения	

	4 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с обручем, прыжки в длину с места, переход самбиста из положения стоя в упоре на коленях в стойку на коленях, прыжки зигзагом через разложенную веревку, игры на выбор из изученных, эстафета (3 этапа)	Формировать умение выполнять изученные упражнения по команде на слух, формировать навыки безопасного поведения при проведении подвижных игр и эстафет
<b>Я Н В А Р Ь</b>	1 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ без предметов, лазание в упоре на локтях и коленях, упражнения при ходьбе и беге, проползание по прямой линии, прыжки с высоты (с двух матов), пережат из упора на кистях и коленях, положение самбиста стоя в упоре на кистях и стопах, переход в стойку на коленях, игра « кукушка», эстафета (3 этапа)	Формировать умения пролезать под препятствие, выполнять прыжки на месте с касанием предмета руками, положения самбиста стоя и лежа, учить выполнять упражнения под счет, приучать помогать раскладывать и убирать инвентарь
	2 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с мешочком, построения, перестроения, лазание по гимнастической скамейке на животе, прыжки из кружка в кружок, пережат из упора на локтях и коленях, игра «ловкие зайчата», эстафета (3этапа)	Формировать умения выполнять упражнения в ползании, лазании, прыжках, ОРУ с фитболом, пережаты из различных исходных положений

	3 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с фитболом, упражнения в лазании, прыжки через предмет, положение самбиста лежа на животе, изменение положения рук и ног, перекат из седа с согнутыми ногами, руки на голеньях, игры « воротца», «точно в круг», эстафета (2-3 этапа)	Формировать умения выполнять изученные движения, учить технике звукового дыхания во время ходьбы, учить технике безопасного выполнения упражнений самбо
	4 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с мячами, построения, перестроения, ходьба, бег, упражнения в лазании, перепрыгивание через линию, перекат из стойки ноги врозь, из седа с фиксацией стоп руками, игры на выбор из изученных, эстафета (3 этапа)	Формировать умение выполнять перекаты из различных исходных положений, обсуждать пользу соблюдения гигиены
<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>	1 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с ленточками, упражнения на равновесие, упражнения в упорах стоя, сидя, положение самбиста сед в группировке, переход в положение лежа на спине, перекат из различных исходных положений, игры «слушай сигнал», «автомобили», эстафета (2-3 этапа)	Формировать умения выполнять упражнения на равновесие и соблюдение правил безопасности при их выполнении

2 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения при ходьбе и беге, ловля мяча после отскока, броски мяча в цель, высед из седа ноги вместе, игры «пройди и не задень», «точно в цель», эстафета (3 этапа)	Формировать умение выполнять упражнения с мячом, ловле, подбрасывании, учить соблюдать дистанцию во время перемещений на занятии, учить ориентироваться в пространстве и понимать стороны право-лево, вверх- вниз
3 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ без предметов, упражнения в прыжках, спрыгивание с предметов, построения, перестроения, катание мяча через ворота (50-60 см), из положения лежа на спине переход в стойку без помощи рук, игры «повтори действие», «запрещенное движение», эстафета (3 этапа)	Формировать умения выполнять броски мяча в цель, спрыгивать с предметов, выполнять упражнения на равновесие, формировать внимательное отношение к интересам товарищей
4 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с обручем, упражнения влезании, на равновесие при ходьбе по шнуру ,подбрасывание и ловля мяча, высед из различных исходных положений, игры на выбор из изученных, эстафета (3-4 этапа)	Формировать умения выполнять упражнения с мячом, высед, соблюдать правила в подвижных играх и эстафетах

М А Р Т	1 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с мешочком, построения, перестроения, вис на гимнастической лестнице, самостраховка при падении назад, сед ноги вместе, игры «ворона и воробьи», «салки с перебежками», эстафета (4 этапа)	Формировать умения выполнять общеразвивающие упражнения с предметами, падение назад из приседа с самостраховкой, обогащать словарный запас детей новыми понятиями (кисть, предплечье, плечо, стопа, голень, бедро)
	2 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с обручем, пролезание в обруч, упражнения на равновесие, вис на перекладине, самостраховка из положения упор присев , падение назад, игры «кто ушел?», «пройди и не задень», эстафета (3-4 этапа)	Формировать умения выполнять упражнения в висах, перемещение в вися, самостраховку при падении назад из различных исходных положений
	3 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ со скакалкой, упражнения на равновесие, из положение на боку переход в упор присев, самостраховка при падении назад из положения полуприседа, руки вперед, игры «перебрось и поймай», «салки на коленях», эстафета (4 этапа)	Формировать умения выполнять самостраховку при падении назад, учить следить за своим самочувствием ( устал в беге, переходи на шаг и др.)

	4 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ без предметов, перемещения в вися, самостраховка при падении назад из основной стойки, выполнение борцовского моста, игры на выбор из изученных, эстафета (3-4 этапа)	Формировать умения выполнять упражнения в висах, стойку на борцовском мосту, самостраховку при падении назад из разных исходных положений
А П Р Е Л Ь	1 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ со скакалкой, упражнения в лазании на гимнастической лестнице, бросание малого мяча в цель, переход из положения упор присев в положение лежа на животе, самостраховка вперед стоя на коленях, игры «ловишки», «выполни задание», эстафеты (4 этапа)	Формировать умения выполнять упражнения в лазании, бросании мяча в цель, самостраховки вперед
	2 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с гимнастической палкой, прыжковые упражнения через предметы, перекаты на спине и животе, стойка в гимнастическом мосту, самостраховка из упора присев на правую-левую руки, игра «перебросил – поймай», эстафета (3 этапа)	Формировать умения выполнять самостраховку в падении на бок из упора присев, выполнять стойку в гимнастическом мостике, умение двигаться, используя систему отсчета (шаги вправо-влево, вперед-назад, бросок мяча под счет)

	3 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с платочками, упражнение на равновесие с кружением на месте, из положения лежа на животе, переход в упор присев, самостраховка из упора присев в парах, игры «быстро возьми», «львы и антилопы», эстафета (3 этапа)	Формировать умения выполнять самостраховку в парах, уметь взаимодействовать с партнером, выполнять положения самбиста из разных исходных положений
	4 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с мячами, перекаты вбок в положении лежа, перекаты назад с выходом в стойку на лопатках, приставные шаги вправо- влево в положении борцовский мост, игры на выбор из изученных, эстафета (4 этапа)	Формировать умения выполнять самостраховку в парах, упражнения на борцовском мостике приставными шагами
М А Й	1 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с кубиками, упражнения при ходьбе и беге, вис на гимнастической стенке, лазание, самостраховка в парах, перемещения на кистях и коленях, на кистях и стопах по прямой вперед и назад, игры «лови, бросай – упасть не давай», «холодно – горячо», эстафета (3этапа)	Формировать умения выполнять упражнения в висах и перемещения в упоре, учить выступать в роли помощника, инструктора, капитана команды

2 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с короткой скакалкой, построения , перестроения, бег, упражнения в прыжках, перемещения вперед в паре, самостраховка в парах, игры «найди свой цвет», «по мостику», эстафеты(4 этапа)	Формировать умения выполнять перемещение в паре, ОРУ с короткой скакалкой, броски мяча в цель, обсуждать пользу самомассажа кистей и стоп
3 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения в ходьбе и беге, в прыжках и ползании, перемещения в паре назад, самостраховка в парах, игры «догони мяч», «тяни в круг», эстафета (4 этапа)	Формировать умение выполнять упражнения в висах на гимнастической стенке и перекладине, перемещаться в парах вперед и назад, самостраховку в парах
4 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с мячом, упражнения в ходьбе и беге, с бросанием мяча в вертикальную цель, перемещения в парах боком, самостраховка в парах, игры на выбор из изученных, эстафета (4 этапа)	Формировать умения выполнять упражнения в лазании, в бросках мяча, перемещения в паре, самостраховку с партнером, учить безопасному поведению при проведении подвижных игр и эстафет

## Группа для детей 6-7 лет

м е с я ц	неде ля	Вид деятельности	содержание	задачи
С Е Н Т Я Б Р Ь	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ без предметов, построение в две колонны, положение самбиста по отношению к партнеру в партере сверху, игра «совушка», эстафеты (4 этапа)	Формировать умения выполнять построения, размыкания, ходьбу и бег в разных направлениях, повороты (движение вперед, назад), поощрять детей показывать упражнения («покажи и расскажи как делаешь и др.)
	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с флажками, выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», бег в различных направлениях с ловлей и увертыванием, положение самбиста по отношению к партнеру в партере снизу, игра «ловкие и быстрые», эстафета (4 этапа)	Формировать умения выполнять построения, размыкания, ходьбу и бег в разных направлениях, повороты (движение вперед, назад), поощрять детей показывать упражнения («покажи и расскажи как делаешь и др.)

З Н Е Д Е Л Я	3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с обручем, размыкание на вытянутые руки, бег с высоким подниманием бедра лицом, боком, поворот на 180*, движение вперед (с подшагом одной ноги и разворотом другой), игра «проползи и не урони», эстафета (4 этапа)	Формировать умения выполнять построения, размыкания, ходьбу и бег в разных направлениях, повороты (движение вперед, назад)
	4	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ со скакалкой, ходьба в разных направлениях, бег непрерывный, поворот на 180*, движение назад (с отшагом одной ноги, разворотом другой ноги), игра на выбор из изученных, эстафета (4 этапа)	Формировать умения выполнять построения, размыкания, ходьбу и бег в разных направлениях, повороты (движение вперед, назад), поощрять детей показывать упражнения («покажи и расскажи как делаешь и др.)
О К Т Я Б Р Ь	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с кубиками, ходьба змейкой между расставленными предметами, беговые упражнения, поворот на 180*, движение вперед с подшагиванием двумя ногами, упражнение «колесо», самостраховка в падении через предметы (набивные фигуры), игра самолеты», эстафета (4этапа)	Формировать умения выполнять упражнения с предметами, самостраховку при падении назад через предметы и в парах, формировать гигиенические навыки
	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо	ОРУ с резиновым мячом, ведение мяча рукой, ногой, ходьба с различным положением рук, беговые упражнения, самостраховка при падении на бок через предметы и партнера, игра	Формировать умения выполнять упражнения с предметами, самостраховку при падении на бок через предметы и в

		Подвижные игры	«перебрось и поймай», эстафета (4 этапа)	парах, формировать гигиенические навыки
З Н Е Д Е Л Я		Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с баскетбольным мячом, ходьба и бег приставным шагом и прыжками, в сторону, вперед, назад, самостраховка при падении на бок в различных вариантах, игра «сторож и зайцы», эстафета (4 этапа)	Формировать умения выполнять ОРУ с предметами, самостраховку при падении на бок, формировать гигиенические навыки
4 Н Е Д Е Л Я		Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с гимнастической палкой, ходьба в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра, с зашагиванием, самостраховка при падении на бок перекатом, игра на выбор из изученных, эстафета (4 этапа)	Формировать умения выполнять ОРУ с предметами, самостраховку при падении на бок, формировать гигиенические навыки
Н О Я Б Л Р Ь	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с малым мячом, упражнения при ходьбе и беге, скрестный шаг, лазание по гимнастической лестнице приставным шагом, самостраховка при падении на бок с партнером из стойки, игра «догони свою пару», эстафета (4 этапа)	Формировать умения выполнять упражнения в ходьбе и беге, скрестным шагом, лазании по гимнастической стенке, самостраховку при падении на бок из стойки, учить технике безопасного

			лазания по гимнастической стенке
2 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с балансировочной подушкой, с мягкими предметами, упражнения в ходьбе и беге, бег скрестным подшагиванием, скрестное подшагивание с партнером, самостраховка при падении на бок с кувыркком через плечо, игра «перепрыгни и не задень», эстафета (4 этапа)	Формировать умения выполнять скрестное подшагивание, самостраховку при падении на бок с перекатом через плечо, приучать следить за опрятностью своей одежды
3 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с фитболом, упражнения при ходьбе и беге, лазание по гимнастической стенке по разным уровням, самостраховка при падении на бок из стойки, игра «передал – садись», эстафета (4 этапа)	Формировать умения выполнять скрестное подшагивание, самостраховку при падении на бок с перекатом через плечо и из различных исходных положений, приучать следить за опрятностью своей одежды
4 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ без предметов, упражнения при ходьбе и беге, прыжки на двух ногах вместе и врозь, самостраховка при падении на бок из различных исходных положений, игра на выбор из изученных, эстафета (4 этапа)	Формировать умения выполнять скрестное подшагивание, самостраховку при падении на бок с перекатом через плечо и падение на бок из различных исходных положений, приучать следить за

				опрятностью своей одежды
Д Е К А Б Р Ь	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с мячом (средним), упражнения при ходьбе, беге, прыжки вверх с касанием предметов, самостраховка при падении вперед из положения стоя на коленях, стойка самбиста во фронтальном положении, правой, левой ногой вперед, игра «успей выбежать», эстафета (4 этапа)	Формировать умения выполнять прыжки. Прокатывать мяч. Обруч, бросать и ловить мяч, выполнять самостраховку при падении вперед из различных исходных положений, формировать технику безопасного выполнения упражнений в самбо
	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с кубиками, упражнения при ходьбе и беге, упражнения в лазании, прыжки с продвижением вперед, на месте с поворотом, на одной ноге, самостраховка при падении вперед из различных исходных положений, игра «переноска мячей», эстафета (4 этапа)	Формировать умения выполнять прыжки. Прокатывать мяч. Обруч, бросать и ловить мяч, выполнять самостраховку при падении вперед из различных исходных положений, формировать технику безопасного выполнения упражнений в самбо
	3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях	ОРУ с обручем, упражнения в ходьбе и беге, бросание мяча и его ловля, самостраховка при падении вперед, упражнение	Формировать умения выполнять прыжки. Прокатывать мяч. Обруч, бросать и

	Л Я	Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	переворот разгибом (медленно из положения стоя на переднем борцовском момту), игра «у кого мяч?», эстафета (4 этапа)	ловить мяч, выполнять самостраховку при падении вперед из различных исходных положений, переворот разгибом, формировать технику безопасного выполнения упражнений в самбо
	4 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с малым мячом, прокатывание мячей и обручей, самостраховка при падении вперед из различных исходных положений, игра на выбор из изученных, эстафета (4этапа)	Формировать умения выполнять прыжки. Прокатывать мяч. Обруч, бросать и ловить мяч, выполнять самостраховку при падении вперед из различных исходных положений, формировать технику безопасного выполнения упражнений в самбо
Я Н В А Р Ь	1 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с резиновым мячом, упражнения при ходьбе, беге, в прыжках, бросание и ловля мяча, перемещения в парах, руки на плечах партнера, самостраховка при падении из положения стоя, вперед, назад, на бок, игра « кто быстрее», эстафета (4 этапа)	Формировать умения выполнять упражнения в бросании и ловле мяча, упражнения по перемещениям в парах, самостраховку при падении вперед. Назад, на бок из положении стоя, приучать убирать

			инвентарь
2 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с баскетбольным мячом, упражнения при ходьбе, беге, прыжках, самостраховка при падении на бок, назад, в парах, перемещения в парах, держась за запястья партнера, игра «парашутисты», эстафета (4 этапа)	Формировать умения выполнять упражнения в бросании и ловле мяча, упражнения по перемещениям в парах, самостраховку при падении вперед. Назад, на бок из положении стоя, приучать убирать инвентарь
3 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения при ходьбе, беге, прыжках, отбивание мяча правой и левой рукой, перекаты в парах через плечо, игра «мяч над головой», эстафета (5 этапов)	Формировать умения выполнять упражнения в бросании и ловле мяча, упражнения по перемещениям в парах, перекаты в парах, приучать убирать инвентарь
4 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с малым мячом, упражнения при ходьбе, беге, прыжках, метание малого мяча в цель правой и левой рукой, перекаты в парах (попеременно), игра на выбор из изученных, эстафета (5 этапов)	Формировать умения выполнять упражнения в бросании и ловле мяча, упражнения по перемещениям в парах, перекаты в парах, приучать убирать инвентарь

<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с балансировочной подушкой (с мягкими предметами), построения, перестроения, ходьба, бег, прыжковые упражнения, катания мячей, упражнения в парах на равновесие, из фронтальной стойки – толкать партнера, игра «фигуры», эстафета (5 этапов)	Формировать умения выполнять упражнения в метании мяча, в висах различными способами, упорах, взаимодействие с партнером, учить радоваться успехам товарищей и сочувствовать в случае неудач, развивать восприятие формы предметов
	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с легким набивным мячом, построения, перестроения, ходьба, бег, прыжковые упражнения, передача и ловля набивного мяча, упражнение на равновесие с партнером – притягивать к себе, игра «быстро в шеренгу», эстафета (5 этапов)	Формировать умения выполнять упражнения в метании мяча, в висах различными способами, упорах, взаимодействии с партнером, учить радоваться успехам товарищей и сочувствовать в случае неудач, развивать восприятие формы предметов, рассказывать о пользе дыхательных упражнений

	3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ без предметов, построения, перестроения, ходьба, бег, прыжковые упражнения, катание мяча через ворота, упражнения в парах на равновесие из фронтальной стойки – вращать партнера в направлении приложенного усилия, игра « мяч в воздухе», эстафета (5 этапов)	Формировать умения выполнять упражнения в метании мяча, в висах различными способами, упорах, взаимодействие с партнером, комплекс дыхательных упражнений
	4	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с флажками, построения, перестроения, ходьба, бег, упражнения в лазании, прыжках, длинный прыжок в группировке, упражнение с партнером, захват одной руки, игра на выбор из изученных, эстафета (5 этапов)	Формировать умения выполнять упражнения в метании мяча, в висах различными способами, упорах, взаимодействие с партнером, комплекс дыхательных упражнений, приучать к выполнению комплекса утренней гимнастики
М А Р Т	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с обручем, упражнения при ходьбе, беге , упор лежа (передвижение ), сближение с партнером – подшагивание, забегания по кругу в положении упор головой в ковер, игра « быстро из круга», эстафета (5этапов)	Формировать умения выполнять упражнения в упоре лежа, гимнастический мост, челночный бег, взаимодействие с партнером

2 Н Е Д Е Л Я		Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ со скакалкой, упражнения при ходьбе, беге, лазании, гимнастический мост из положения лежа на спине, сближение с партнером – подтягивание партнера, игра «с кочки на кочку», эстафета (5 этапов)	Формировать умения выполнять упражнения в упоре лежа, лазании, гимнастический мост, челночный бег, взаимодействие с партнером, учить раскладывать инвентарь для проведения эстафет
3 Н Е Д Е Л Я		Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с фитболом, упражнения в ходьбе, беге, в прокатывании мяча, прыжки на скакалке ( на месте), самостраховка из различных исходных положений, игра «бездомный заяц», эстафета (5 этапов)	Формировать умения выполнять прыжки на скакалке, подтягивание в висе лежа, самостраховку из разных исходных положений . приучать следить за опрятностью своей спортивной формы
4 Н Е Д Е Л Я		Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ без предметов, упражнения при ходьбе, беге, в висах, самостраховка из стойки, игра «пройди и не упали», эстафета (6 этапов)	Формировать умения выполнять прыжки на скакалке, подтягивание в висе лежа, самостраховку из разных исходных положений .
А П Р Е Л Ь	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с набивным мячом, упражнения в движении, боковой переворот (колесо), нарушение равновесия партнера вперед – тяга двумя руками в движении, игра «не дай пояс водящему», эстафета (6 этапов)	Формировать умения выполнять «колесо», подтягивание в висе стоя, жонглирование мячом, выведение партнера из равновесия вперед

	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с кубиками, упражнения в ходьбе, беге. Подтягивание в висе на перекладине, нарушение равновесия партнера вперед – тяга левой, толчок правой рукой в движении, игра «тяни на булавки (кегли)», эстафета (6 этапов)	Формировать умения выполнять «колесо», подтягивание в висе стоя, жонглирование мячом, выведение партнера из равновесия вперед
	3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с резиновым мячом, упражнения при ходьбе, беге, в висах, гимнастический мост без одной опоры (руки или ноги поочередно), нарушение равновесия партнера назад – толчок-загрузка на пятки двумя руками на месте, игра «кто сильнее?», эстафета (6 этапов)	Формировать умения выполнять «колесо», подтягивание в висе стоя, жонглирование мячом, выведение партнера из равновесия назад
	4	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с баскетбольным мячом, упражнения при ходьбе, беге, в упорах, жонглирование теннисным мячом, нарушение равновесия партнера назад в движении, игра на выбор из изученных, эстафета (6 этапов)	Формировать умения выполнять «колесо», подтягивание в висе стоя, жонглирование мячом, выведение партнера из равновесия назад
<b>М А Й</b>	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения при ходьбе, беге, в упорах, стойка на лопатках, взаимодействие с партнером в партере – перевернуть партнера, лежащего на спине, на живот, «перетягивание поясов», эстафета (6 этапов)	Формировать умения выполнять упражнение «ласточка», в прыжках, в упорах, взаимодействие с партнером в партере

2 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с малым мячом, упражнения при ходьбе, беге, в лазании и прыжках, взаимодействие с партнером в партере – перевернуть партнера, лежащего на животе, на спину	Формировать умения выполнять упражнение «ласточка», в прыжках, в упорах, взаимодействие с партнером в партере
3 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ с балансировочной подушкой, упражнения при ходьбе, беге, в упорах, перемещения в захвате «рукав- отворот» вперед, игра «медвежата», эстафета (6 этапов)	Формировать умения выполнять стойку на голове, жонглирование малым мячом, технику самостраховки в падении назад, вперед, на бок
4 Н Е Д Е Л Я	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Основные виды движений в построениях Начальные формы упражнений самбо Подвижные игры	ОРУ без предметов, упражнения при ходьбе, беге, в упорах, в висах, самостраховка при падении на бок в движении, игры на выбор из изученных, эстафета (6 этапов)	Формировать умения выполнять стойку на голове, жонглирование малым мячом, технику самостраховки в парах, обогащать словарный запас детей специфическими терминами

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Условия и формы реализации программы «Юный самбист»

Программа рассчитана на 2 года обучения:

**В группе для детей 4-6** в форме занятий – 30 мин - 2 раза в неделю.

**В группе для детей 6-7 лет** в форме занятий – 30 мин 2 раза в неделю.

Занятия проводятся в физкультурном зале.

Форма занятий - групповая.

#### 3.2. Расписание занятий по программе «Юный самбист»

Программа	Группа для детей 4-6 лет	Группа для детей 6-7 лет
<b>Понедельник</b>		
<b>Вторник</b>	17.00-17.30	17.40-18.10
<b>Среда</b>		
<b>Четверг</b>	17.00-17.30	17.40-18.10
<b>Пятница</b>		

#### 3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения.

##### Литература:

1. Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо и самбо/ Спортивная борьба: Ежегодник-Москва, 1974

2. С.В. Ерёгина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, Р.М. Дмитриев – Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ

3. Ерёгина С.В. – Физическая культура с начальными формами упражнений дзюдо и самбо для детей 3- 7 лет, планирование недельных циклов занятий, учебное пособие для общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2020 г.

##### Материалы и оборудование:

- мягкое покрытие для занятий единоборствами «Будо-маты»;
- гимнастические обручи (большие и средние);
- резиновые мячи (большие, средние и малые);
- гимнастические палки;
- гимнастические кубики;
- гимнастическая лестница;

- флажки;
- ленточки;
- канаты;
- баскетбольные корзины (переносные);
- мишени для мячей (переносные);
- массажеры для стоп и рук;
- ребристые доски;
- гимнастические переносные мостики;
- шнуры для упражнений и игр;
- гантели (детские насыпные);
- кегли;
- набивные мячи (легкие);
- арки для игр и упражнений;
- фитоболы.