


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»**

РАССМОТРЕННО


Методическим советом МБОУ
ДО «Центр внешкольной работы»

 / Д.Г. Крисанова

Протокол № 24
« 05» мая 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ДО «Центр
внешкольной работы»

 / С.А. Васильева

Приказ № 37 – од
«05» мая 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Общая физическая подготовка с элементами самбо»

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Уровень программы: базовый

Целевая группа: 5 – 6 лет

Срок реализации: 108 часов

Количество часов в неделю: 3 часа

Автор: Уманец Алина Игоревна,
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО «Центр внешкольной работы»

Пировское
2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самбо - это вид борьбы, который включает в себя элементы из разных боевых искусств и является одним из самых популярных видов спорта среди детей. Занятия самбо для дошкольников не только помогают им развить физическую силу и выносливость, но и способствуют их умственному и эмоциональному развитию.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организаций и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступ. в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ - 245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства образования науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучение, отдыха и оздоровление детей и молодежи»;

– Устав МБОУ ДО «Центр внешкольной работы».

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Актуальность программы. Актуальность программы обусловлена необходимостью привлечения детей 5-6-летнего возраста к систематическим занятиям в физкультурно-оздоровительных группах, с ориентацией на самбо, направленных на повышение физического развития, физической подготовленности и координационных способностей на основе игровых и соревновательных методов.

Новизна программы. В настоящее время существующий программный материал по технике единоборства с десятилетнего возраста заметно отстает от естественных возрастных потребностей детей. Это свидетельствует о том, что необходимо планомерно приучать детей к навыкам единоборств на самых интенсивных этапах с 5-6-летнего возраста. Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Занятия улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат и формируют осанку, улучшают обмен веществ. Повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. С помощью двигательной активности ребенок познает мир, развиваются психические процессы (воля, самостоятельность, работа в группе, пространственное мышление). Игровой процесс способствует развитию образовательного потенциала ребенка, его индивидуальности и творческого отношения к действительности.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в том, что основой подготовки обучающихся является не только техническая, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей: физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, творчество, как одного из важнейших принципов организации работы с учащимися.

Адресат программы: Программа адресована детям (мальчикам и

девочкам) 5-6 лет. Условия набора детей на занятия: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость в группах: оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы до 15 человек.

Срок реализации программы и объем учебных часов: Программа рассчитана на 1 год обучения. Количество учебных часов - 108 часов.

Форма обучения: очная.

Форма занятий: групповая форма занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа - согласно требованиям СанПин длительность занятия составляет 30 минут.

2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель: содействовать формированию здоровой всесторонне развитой личности, с устойчивой потребностью в физических упражнениях с самого раннего детского возраста.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать понятия о виде спорта самбо, его возникновении и развитии;
- обучить практическим навыкам и теоретическим знаниям в области самбо;
- сформировать навыки общей и частной гигиены, самоконтроля.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества;
- укрепить опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку;
- формировать чувство ответственности перед коллективом;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и начальным формам упражнений самбо.

Воспитательные:

- воспитание лидерских качества, инициативы;
- воспитание волевых качества.

3. Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Правила гигиены. Спортивная дисциплина. Мотивация к занятиям.	8	3	5	Беседа, обучение, практические задания.
2.	Общая физическая подготовка: Основы обучения, воспитания и развития в процессе занятий физическими упражнениями. Обучение движениям «гимнастика».	50	10	40	Обсуждение, выполнение упражнений, заданий.
3.	Специальная физическая подготовка. Обучение акробатическим упражнениям. Обучение элементам борьбы самбо.	10	2	8	Обсуждение, выполнение упражнений, заданий.
4.	Спортивные и подвижные игры. Обучение подвижным играм.	36	5	31	Обсуждение, выполнение упражнений, заданий.
5.	Контроль результатов образовательной деятельности. Определение физической подготовленности.	4	1	3	Соревнования, сдача нормативов.
	Итого	108	21	87	

4.Содержание учебного плана программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 часов)

Теория (3 час). Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить детей осмысливать занятия с элементами борьбы самбо. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Утренняя гимнастика. Правила страховки и само страховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки. Беседа «Что такое самбо» «Чему будем учиться».

Практика (5 час). Воспитание морально-волевых качеств, знакомство с правилами гигиены, спортивной дисциплины соблюдением чистоты в спортивном зале, формирование мотивации к занятиям самбо.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. Основы обучения, воспитания и развития в процессе занятий физическими упражнениями. Обучение движениям. (50 часов)

Теория (10 час). Гимнастика как обязательный компонент базового физического воспитания. Беседы, игры.

Практика (40 час). В физическом воспитании дошкольников в разделе «Гимнастика» изучаются: основные движения (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье); общеразвивающие движения; строевые упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения в равновесии.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. Обучение акробатическим упражнениям. Обучение элементам борьбы самбо. (10 часов)

Теория (2 час). Обучение акробатическим упражнениям, элементам борьбы самбо (демонстрация, объяснения).

Практика (8 час). Продолжение совершенствования вращательных движений вокруг своей оси; перекаты от копчика к затылку, из исходного положения лежа на спине: стоять в гимнастическом мосту (до 20 сек.). Осваивать стойку на руках с поддержкой ногами о стену. Разучивать кувырок вперед, стойку передвижение на одной ноге, в парах. Продолжать работу на развитие гибкости.

Технические действия в стойке: стойки (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя), передвижения. Техника страховки (падения).

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры. Обучение подвижным

играм. (36 часов)

Теория (5 час). Виды спортивных игр. Правила.

Практика (31 час). Подвижные игры: «Салки», «Салки без мяча», «Караси ищутки», «День и ночь», «Третий лишний», «Круговая лапта», «Волк и заяц», «Волк во рву», «У кого меньше мячей», «Передал – садись», «Третий лишний», «Удочка».

Раздел 5. Контроль результатов образовательной деятельности. Определение физической подготовленности детей (4 часа)

Практика (4 час). Соревнования, сдача нормативов.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

- сформированы понятия о виде спорта самбо, его возникновении и развитии;
- сформированы практические навыки и теоретические знания в области самбо;
- сформированы навыки общей и частной гигиены, самоконтроля.

Метапредметные:

- проявляются морально-волевые качества;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка;
- сформировано чувство ответственности перед коллективом;
- сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и начальным формам упражнений самбо.

Личностные:

- проявляются лидерские качества, инициатива;
- проявляются волевые качества.

6.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения итоговой аттестации
1.	2025-2026г.	08.09.2025г.	29.05.2026г.	36	108	108	2 раза в неделю по 1,5 часа	Май

7.МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Спортивное оборудование и инвентарь:

- спортивный зал;
- маты гимнастические;
- скакалки - 15 штук;
- канат для лазанья - 1 штука;
- гири, гантели;
- мячи;
- секундомер, свисток, рулетка.

Информационное обеспечение: аудио, видео - источники.

Кадровое обеспечение: занятия ведет педагог дополнительного образования, образование педагогическое.

8.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Эффективность образования дошкольников в области физической культуры в значительной степени зависят от своевременного и качественного контроля за количественными и качественными показателями усвоения учебного материала за определенный период времени. Различают три вида педагогического контроля: предварительный (определяет готовность детей к усвоению нового материала); текущий (позволяет определить результативность обучения и оперативного управления образовательным процессом), итоговый (необходим для выявления конечных результатов работы).

Основой педагогического контроля является контроль физической подготовленности детей с помощью специально подобранных тестов.

О том, насколько успешно развивается ребенок, формируются основные составляющие физического здоровья.

Сроки контроля	Вид контроля	Форма контроля	Необходимый инструментарий
Сентябрь	Предварительный	Наблюдение	Секундомер
В течение года	Текущий	Наблюдение, нормативы	Секундомер, свисток
Май	Итоговый	Наблюдение, нормативы	Секундомер, свисток

Итоговый контроль по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся сдают контрольные нормативы;

Показательные тренировки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями или администрацией. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После занятия проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и достижения каждого учащегося.

Эффективность оценивается по нескольким показателям:

- показатель - положительная динамика в росте индивидуальных результатов выполнения тестов физической подготовленности детей.
- показатель - эффективность занятий по приросту результатов.
- показатель - уровневые (нормативные) характеристики развития того или иного качества.



Рис.1. Контрольные упражнения для диагностики физической подготовленности дошкольников 4-7 лет.

9.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Занятия по программе «Общая физическая подготовка с элементами самбо» предусматривают изучение теоретического материала, проведение практических занятий по самбо с игровыми элементами.

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы и формы обучения. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Методы обучения на занятиях:

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций, практическую части: ОФП и игры, занятия оздоровительной направленности, праздники, соревнования, эстафеты, домашние задания.

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - М.: Астрель, 2001. - 224 с.
2. Завьялова Т.П. Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для вузов. - 2-е изд. - М.: Юрайт, 2024г.
3. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет. - М.: Просвещение, 2005. - 256 с.
4. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Защита. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 256 с.
5. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение. М.: Физкультура и спорт, 1982. - 232 с.
6. Тумагян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. - М.: Советский спорт, 1997. - 1352 с.
7. Харлампиев А.А. Система самбо. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 528 с.
8. Чумаков Е.М. Борьба самбо: справочник. - М.: Физкультура и спорт, 1985.