

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8 «Тополек» комбинированного вида
Россия, 456444 Челябинская область, г. Чебаркуль, ул. Каширина 14-А, телефон 8(35168) 5-54-41, 8(35168) 5-54-48, e-mail: topolek8@inbox.ru, сайт: <http://topolek8.caduk.ru/>

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
МБДОУ «Д/с № 8»
Протокол №4 от 20 мая 2026 г. г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МБДОУ «Д/с № 8» И.С. Сендецкой
№ 61/Д от 3 июня 2026 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Демо-самбо»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации: 1 год
Год разработки программы: 2026 г.

Авторы-составители:
Сарычев А.Г.,
Педагог дополнительного образования

Чебаркуль, 2026 г.

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.3.1. Учебный план	6
1.4. Планируемые результаты.....	7
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	8
2.1. Календарный учебный график.....	8
2.2. Условия реализации программы	8
2.3. Формы контроля.....	9
2.4. Оценочные материалы.....	9
2.5. Методические материалы.....	10
2.6. Воспитательный компонент.....	11
2.7. Список литературы	12

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 1 июля 2025 г. № 1745-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023; Закон Челябинской области от 30.08.2013 № 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. 29.01.2024);
- Устав МБДОУ «Д/с № 8»;
- локальные акты учреждения.

Данная программа дополнительного образования относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения содержания образования начальный

Актуальность программы

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки,

координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности необходимо проводить дополнительные занятия по физическому развитию детей и укреплению здоровья.

Отличительные особенности программы.

Отличием данной программы является то, что через занятия по спортивному самбо у детей совершенствуются двигательные навыки, физические качества (ловкость, гибкость, сила, 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.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 5-7 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Возрастные особенности обучающихся

РАЗВИТИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ:

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. Позвоночный столб ребёнка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому по-прежнему очень важно следить за силой физических нагрузок и правильностью осанки ребёнка. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, вследствие неравномерного формирования локтевого сустава детей нельзя резко тянуть ребёнка за руку, иначе возникает подвывих. У детей 5-6 лет наблюдается и незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия. Родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе, и когда они стоят. Благодаря накопленному к 5-7 годам опыту двигательной деятельности упражнения по технике движений дети начинают выполнять более осознанно и правильно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить к более быстрым движениям по заданию взрослого, т. е. менять темп, появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

РАЗВИТИЕ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ:

К 5 годам размеры сердца у ребёнка (по сравнению с новорожденным) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность. Размеры и строение дыхательных путей ребёнка 5-7 лет отличается от таковых у

взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Потребность в двигательной активности у детей так велика, что врачи и физиологи период с 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Поэтому в этом возрасте можно уже направлять чрезмерную энергию детей на дополнительные занятия физкультурой и спортом в секциях.

Объем программы: 66 часов.

Форма обучения: очная

Методы обучения:

Наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);

Словесные (описание, объяснение, название упражнений);

Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);

Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

Мотивационные (убеждение, поощрение).

Тип занятий: комбинированный.

Формы проведения занятий специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий. По программе планируется 2 занятия в неделю по 1 академическому часу.

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи программы

Образовательные:

Познакомить с начальными представлениями техники самбо, техническими приемам борьбы самбо.

Личностные:

Развивать физические качества воспитанников, координационные способности; формировать осанку и корректировать функциональные возможности ребенка

Метапредметные:

Научить понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование темы				Форма контроля
		Количество во часов	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Краткий обзор развития самбо в России. Выдающиеся российские самбисты.	1	1	-	контрольные занятия
2	Терминология по самбо	1	1	-	контрольные занятия
3	Меры предупреждения травм на занятии по самбо	1	1	-	контрольные занятия
4	Общие понятия о гигиене. Режим питания и режим физкультурных занятий.	1	1		контрольные занятия
5	Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования. Основы здорового образа жизни	1	1		контрольные занятия
6	Общая и специальная физическая подготовка	32	-	32	контрольные занятия
7	Морально-волевая подготовка	12	-	12	контрольные занятия
8	Правила техники безопасности	10	-	10	контрольные занятия
9	Упражнения на матах	6		6	контрольные занятия
10	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках).	1	-	1	Итоговое мероприятие
ИТОГО		66	5	61	

Раздел 1.

Теория: Краткий обзор развития самбо в России. Выдающиеся российские самбисты. .

Практика: Дети знакомятся с историей развития самбо в России.

Раздел 2.

Теория: Терминология по самбо

Практика: выполнение упражнений

Раздел 3.

Теория: Меры предупреждения травм на занятии по самбо

Практика: выполнение упражнений

Раздел 4.

Теория: Общие понятия о гигиене. Режим питания и режим
физкультурных занятий.

Практика: выполнение упражнений

Раздел 5.

Теория: Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования. Основы
здорового образа жизни

Практика: рассматривание плакатов, решение ситуаций

Раздел 6.

Теория: Общая и специальная физическая подготовка

Практика: работа в соответствии с перспективным планированием тренера

Раздел 7.

Теория: Морально-волевая подготовка

Практика: работа в соответствии с перспективным планированием тренера

Раздел 8.

Теория: Правила техники безопасности

Практика: работа в соответствии с перспективным планированием тренера

Раздел 9.

Теория: Упражнения на матах

Практика: работа в соответствии с перспективным планированием тренера

Раздел 10.

Теория: Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках).

Практика: открытое мероприятия для родителей.

1.4. Планируемые результаты

Образовательные:

Сформирован интерес, мотивация к занятиям самбо и к здоровому образу жизни

Личностные:

Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья

Метапредметные:

Дети понимают и принимают учебную задачу, сформулированную педагогом.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий для обучающихся **14 сентября 2026 г.**

Окончание (в текущем учебном периоде) 31 мая 2027 г.

Продолжительность учебного года 33 недели

Количество часов в год 66

Продолжительность и периодичность занятий: 2 раза в неделю, по одному академическому часу

Выходные дни: понедельник, вторник, среда, четверг, пятница

Объем программы: 66 часа

Срок освоения программы: 1 год

2.2. Условия реализации программы

Место проведения: спортивный зал ДОУ.

Кадровые условия

Реализацию Программы обеспечивает тренер, кандидат в мастера спорта Сарычев Артем Григорьевич, имеющий переподготовку по программе «Педагог дополнительного образования по реализации программ физкультурно-спортивной направленности.

Принципы работы:

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.

Материально-техническое обеспечение

№ п / п	Наименование основного оборудования	Количество
1.	Учебная аудитория	1
2.	Спортивное оборудование и инвентарь (скакалки, скамейки, маты, флажки, обручи, мячи и т. д.).	по количеству детей

2.3. Формы контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Текущий контроль		
В течение всего учебного года (в конце раздела)	контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивному самбо	контрольные занятия
Итоговый контроль		
В конце обучения по программе	Определение результатов обучения	Итоговое мероприятие

Результатом освоения программы является успешное освоение обучающимися знаний и умений, заложенных в программе.

Формы контроля для определения результативности освоения программы – Итоговое мероприятие.

Текущий контроль проводится после изучения каждого раздела и вносится в мониторинговую карту. Форма проведения: контрольное занятие.
Итоговый контроль освоения программы проводится в форме группового итогового мероприятия.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы текущего/итогового контроля освоения программы разрабатываются на учебный год и являются приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (приложение 1).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

1. Портфолио обучающегося;
2. Видео-и фотоматериал с мероприятий;
3. Диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме.

2.5. Методические материалы

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:

Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.

- Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
- Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
- Обеспечения безопасности обучения.
- Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
- 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.

Перспективный план занятий программы и разрабатывается на учебный год и является приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (приложение 2).

Комплекс рекомендуемых подвижных игр к программе является приложением 3.

2.6. Воспитательный компонент

Общая цель воспитания - личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

1) формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;

2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;

3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами

Задачи воспитания: 1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом; 2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести; 3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию; 4) осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

Формы воспитания: беседа, практическое занятие, мастер - класс, защита проектов, игра.

Методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности.

Условия воспитания: воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива в рамках учебных занятий в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов (самоанализ): основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы являются: принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий на уважительное отношение как к воспитанникам, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс; принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий на изучение не количественных его показателей, а качественных таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между обучающимися и педагогами; принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности.

Основными направлениями анализа, организуемого в учреждении воспитательного процесса являются следующие:

1. Результаты развития личностных качеств обучающихся. Рассматривается динамика личностного развития обучающихся в каждом конкретно взятом объединении (коллективе). Анализ включенности детских объединений в план воспитательной работы учреждения осуществляется в формате публикаций фотоотчёта в социальной сети «ВКонтакте».

3. Изучение уровня удовлетворенности образовательным и воспитательным процессом родителей (законных представителей) обучающихся, которое проводится на сайте учреждения в течение учебного.

Календарный план воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий, утвержденных в программе воспитания учреждения (приложение 4.).

2.7. Список литературы

1. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. [Текст] - М.: МГС Динамо, 2016. - 172 с.

2. Авилов, Владимир Иванович Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. [Текст] - М.: Профит Стайл, 2020. - 815 с.

3. Головихин, Евгений Программа дополнительного образования детей «Самбо» / Евгений Головихин. [Текст] - М.: АВТОР, 2019. - 729 с.

4. Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич. [Текст] - М.: ЁЁ Медиа, 2016. - 566 с.

5. Галковский Н.М. Спортивная борьба: учебник для ИФК / Н.М. 6. Гимнастика/ В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов [Текст] – Ростов на Дону: Феникс, 2009. 7. Ленц А.Н. Классическая борьба / А.Н. Ленц. М.: ФИС, 2009. 415 с.

8. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. [Текст] - М.: АСТ Астрель, 2003

9. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. — 3-изд.. — Москва: Советский спорт, 2008 — 108 с.

10. Е.Я. Гаткин Самбо для начинающих [Текст] / Е.Я. Гаткин — 1-изд.. — Москва: Советский спорт, 2001 — 56 с.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО/ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- Степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;

- Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;

- Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном - этапе подготовки к обучению в школе.

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

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

4.1 Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по самбо

*Таблица оценок физической подготовленности для детей 4-7 лет
мальчики и девочки*

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	сформирован		на стадии формирования		Не сформирован	
	100%		70-85%		50% и ниже	
	5 баллов		3балла		1 балл	
Тест 1. Бег 30м (сек.)						
4	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	8,1 и ниже	8,3 и ниже	8,7-9,2	8,9-9,4	10 и выше	10,2 и выше
5	6,9 и ниже	7,2 и ниже	7,6-8,1	7,9-8,4	9,0 и выше	9,3 и выше
6	6,4 и ниже	6,8 и ниже	7,0-7,5	7,4-7,9	8,4 и выше	8,8 и выше

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

1.1.

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

Методические рекомендации к выполнению тестовых упражнений

1. *Бег 30 метров с высокого старта.* Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).
2. *Прыжок в длину с места.* Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

3. *Подъем туловища в сед* (количество раз за 30 сек). И.п.: руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни закреплены, фиксируются количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.
4. *Упражнение на гибкость*. Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

СЕНТЯБРЬ		
№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
Занятие 1-2	Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях самбо. Диагностика физической подготовленности детей 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». Игра «Пройди через обручи».	2 академический час
Занятие 3-4	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». 5. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). 6. РАВНОВЕСИЕ - перешагивание через препятствие, кружиться на месте, упражнение «ласточка», ходьба с закрытыми глазами 1. Развивать силовые способности; 1. Игра. Соревнования мячей. 2.	2 академический час
ОКТЯБРЬ		

1 неделя Занятие 5-6	Задачи: Задачи: 2. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). 3. РАВНОВЕСИЕ - перешагивание через препятствие, кружиться на месте, упражнение «ласточка», ходьба с закрытыми глазами 4. Развивать силовые способности; Игра. Соревнования мячей. 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 быстрым темпе захлестывание	1 академический час
2 неделя Занятие 7-8	Задачи: 1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Дай руку».	60 мин.
3 неделя Занятие 9-10	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 упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра. Полоса препятствий.	60 мин.
4 неделя Занятие 11-12	Задачи: 1. Разучить упражнения: Упражнения с предметами. Скалками, гантелями, мячами. 2. Совершенствование Строевые упражнения 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарные на учении».	60 мин.
НОЯБРЬ		
1 неделя Занятие 13-14	Задачи: 1. Разучить полушпагаты. 2. Разучить лазание в упоре на коленях и локтях (кистях) подлезание под препятствие проползание на животе 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра. Делай как я.	60 мин.

2 неделя Занятие 19-15-16	Задачи: 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полу шпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра. Съедобное - несъедобное.	60 мин.
3 неделя Занятие 17-18	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Разучить Рапорт дежурного. 3. Разучить переднюю подсечку 4. Игра. Футбол.	60 мин.
4 неделя Занятие 19-20	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.	1 академический час
ДЕКАБРЬ		
1 неделя Занятие 21-22	Задачи: 1. Повторить упражнения: Передняя подсечка. 2. Разучить Заднюю подсечку. 3. Разучить Страховку при падении	1 академический час
2 неделя Занятие 23-24	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»	1 академический час
3 неделя Занятие 25-26	Задачи: 1. Разучивание упражнения. Кувырок через левое плечо. 2. Разучить. Кувырок через правое плечо 3. Игра «рыбачья сеть»	1 академический час
4 неделя Занятие 27-28	Задачи: 1. Разучить упражнение «Крокодильчики». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения. 4. Игра «Пленник мяча»	1 академический час

ЯНВАРЬ

1 неделя Занятие 29-30	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.	1 академический час
2 неделя Занятие 31-32	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 «Повинки с приседанием»	1 академический час
3 неделя Занятие 33-34	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты». 2. Разучить стойке на руках 3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком». 4. Игра «Веселые соревнования» Задачи: 1. Разучить болевые приемы 2. Совершенствовать упражнение страховки Игра. «Ловишки-елочки»	1 академический час

ФЕВРАЛЬ

1 неделя Занятие 35-36	Задачи: 1. Совершенствовать болевые приемы 2. Разучить упражнение Передняя подножка 3. Игра. «Наперегонки парами»	1 академический час
2 неделя Занятие 37-38	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение Передняя подножка 2. Обучить упражнение Удержания 3. Игра «Ловишка, бери ленту»	1 академический час

3 неделя Занятие 39-40	Задачи: 1. Обучить упражнению Задняя подножка 2. Совершенствовать упражнение Удержание 3. Развивать силовые способности. 4. Игра. Борьба за мяч.	1 академический час
4 неделя Занятие 41-42	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение Задняя подножка 2. Разучить упражнение Бросок через бедро 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Борьба в стойке	1 академический час

МАРТ

1 неделя Занятие 43-44	Задачи: 1. Повторить строевые приемы 2. Повторить кувырок вперед, назад, со стойки. 3. Развивать координацию. 4. Игра Горячая картошка.	1 академический час
2 неделя Занятие 45-46	Задачи: 5. Повторить строевые приемы 6. Повторить кувырок вперед, назад, со стойки. 7. Развивать координацию. 8. Игра Горячая картошка.	1 академический час
3 неделя Занятие 47-48	Задачи: 1. Повторить Упражнения с предметами. Скалками, гантелями, мячами. 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Борьба в стойке	1 академический час
4 неделя Занятие 49-50	Задачи: 1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 2. Повторить «Мостик» из положения, лежа на животе. 3. Развивать гибкость. 4. Игра. Кенгуру.	1 академический час

АПРЕЛЬ

1 неделя Занятие 51-52	Задачи: 1. Повторить упражнения: Передняя подсечка. 2. Повторить Заднюю подсечку 3. Развивать координационные способности. 4. Борьба в партере	1 академический час
2 неделя Занятие 53-54	Задачи: 1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 2. Челночный бег» 3х10 м, с 3. Развивать выносливость. 4. Игра. Спина к спине.	1 академический час
3 неделя Занятие 55-56	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	1 академический час
4 неделя Занятие 57-58	Задачи: 1. Отжимание в упоре лежа 2. Развивать силовые способности. 3. Игра Быки.	1 академический час
МАЙ		
1 неделя Занятие 59-60	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	1 академический час
2 неделя Занятие 61-62	Задачи: 1. Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м 2. Эстафета 3. Игра. Кто дальше бросит?	1 академический час
3 неделя Занятие 63-64	Задачи: 1. Повторить упражнение Бросок через бедро 2. Повторить Страховку.	1 академический час
	3. Борьба в стойке.	

4 неделя Занятие 65- 66	Задачи: 1. Повторить упражнения Удержание 2. Повторить упражнение Болевые приемы 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках; 4. Борьба в партере.	1 академиче ский час
--	---	----------------------------

КОМПЛЕКС ПОДВИЖНЫХ ИГР

Игра «Пройди через обручи». Две команды становятся друг за другом в колонну. На площадке раскладывается 2-3 обруча. Задача участников — добежать до поворотной и вернуться назад к линии старта. На пути вперед необходимо преодолеть препятствия: поднять каждый обруч, продеть через себя и положить на место

Игра «Перенеси арбузы». Для этой эстафеты вам понадобится шесть мячей разных размеров (по три для каждой команды). Перед каждым участником ставится задача: донести три «арбуза» до поворотной стойки и вернуться назад. Тот, кто уронил «арбузы», собирает их и продолжает движение к линии старта. Удерживать три мяча в руках, да еще и бежать при этом — трудная задача. Поэтому двигаются игроки медленно и осторожно.

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

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

Игра «Дай руку». Определяется территория для игры. За нее выходить и выбегать нельзя. Ведущий и дети ходят по этой территории. Потом ведущий

называет какое-нибудь оговоренное слово и начинает ловить детей. Дети должны найти себе пару и взяться за руки, и повернуться лицом друг к другу. Тогда их не поймают. Можно ловить только того, кто не нашел пары себе. И тогда этот ребенок становится ведущим.

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

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

Игра «Съедобное - несъедобное». Ведущий берет мяч. На против ведущего все остальные дети. Ведущий кидает детям по очереди мяч и называет существительные. Если это несъедобные предметы, то ребенок должен отбросить мяч обратно. Если съедобный предмет был назван, то ребенок должен поймать мяч. Игра веселая. Побеждает тот, кто ни разу не перепутал съедобные и несъедобные предметы.

Игра «Футбол». Эта игра популярна сегодня. Ее знают и любят многие дети. С маленькими детьми можно просто погонять мяч по полю. И потренироваться попадать в ворота. Если соберется команда, то можно поиграть в настоящий футбол. Или потренироваться в разных футбольных трюках.

Игра «Веселая Эстафета». Просто придумайте соревнования для детей. И пусть они будут командными. Обязательно включите в соревнования: перетягивание

каната, бег в мешках, конкурсы с мячом. А так, можно устраивать любые конкурсы и соревнования друг с другом.

Игра «Горная тропинка» Все дети встают в затылок друг другу. Первый, ведущий, ведет всю группу по горной тропинке. Он переходит воображаемые препятствия (перепрыгивает трещины, перелезает через камни, идет по узенькому месту тропинки). Все остальные игроки повторяют его движения. По хлопку взрослого ведущий становится в конец змейки, а второй игрок становится ведущим. И так до тех пор, пока все по очереди не выполнят роль ведущего.

Игра «Рыбачья сеть» Выбирается ведущий, а остальные игроки разбегаются по площадке. Ведущий бегает 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» 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 вперёд, 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»